

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Triin Peek

**PSÜHHOTRAUMA EESTIKEELSE TERMINIBAASI LOOMINE:
ARENDUSUURING**

Magistritöö

Juhendaja: Kaia Kastepõld-Tõrs, MSc

Läbiv pealkiri: psühhotrauma terminibaasi loomine

Tartu 2026

Psühhotrauma eestikeelse terminibaasi loomine: arendusuuring

Kokkuvõte

Eestis puudub ühtne psühhotrauma valdkonna eestikeelne terminibaas, kuigi praktilise traumatööga on tegeletud aastakümneid. Käesoleva magistritöö eesmärk oli ühelt poolt luua psühhotrauma eestikeelse terminibaasi esimene tööversioon ja teiselt poolt analüüsida selle kujunemise protsessi, et sõnastada soovitusi psühholoogia valdkonna terminitööks. Töö viidi läbi arendusuuringuna, mille käigus koguti küsimustiku ja terminikomisjoni ajurünnaku põhjal 116 terminikandidaati ning töötati seitsmeliikmelises terminikomisjonis välja 27 mõistekirjet, mis avaldati Sõnaveebis. Tulemused näitasid, et psühhotrauma terminoloogilised väljakutsed jagunevad kolme omavahel seotud kihti: eestikeelsete vastete puudumine, mõistepiiride ebaselgus ning argi- ja erialatähenduste põimumine. Terminivaliku keskseteks põhimõteteks kujunesid süsteemsus mõisteperedes, sünonüümide teadlik käsitlemine, omakeelse vaste eelistamine, keeleline tundlikkus ning argi- ja erialakasutuse tasakaalustamine. Arendusuuringu iteratiivsus sobis terminitööle hästi, kuna mõistepiiride ja terminivalikute täpsustumine toimub praktikas paralleelselt. Töö annab psühhotrauma terminoloogia edasiarenduseks praktilise lähtepunkti ning sõnastab metodoloogilisi soovitusi psühholoogia valdkonna terminitööks.

Märksõnad: psühhotrauma, terminoloogia, terminibaas, arendusuuring, eestikeelne oskuskeel, psühholoogia

Developing an Estonian-Language Termbase for Psychological Trauma: A Design-Based Research Study

Abstract

Despite decades of clinical practice in the field of psychological trauma in Estonia, the field lacks a unified Estonian-language termbase. The aim of this thesis was twofold: to develop the first working version of an Estonian-language termbase for psychological trauma, and to analyse its development process in order to formulate recommendations for terminology work in the field of psychology. The study followed a design-based research approach. A total of 116 term candidates were collected through an expert questionnaire and a terminology committee brainstorming session. A seven-member terminology committee then developed 27 concept entries that were published in Sõnaveeb, Estonian language portal. The results revealed three interconnected layers of terminological challenges: the absence of Estonian equivalents, ambiguity of conceptual boundaries, and the overlap between everyday and specialised meanings. The central principles guiding term selection included systemic coherence within concept families, deliberate treatment of synonymy, preference for native Estonian equivalents, linguistic sensitivity, and balancing everyday and specialised usage. The iterative nature of design-based research proved well suited to terminology work, as concept boundaries and term choices are refined in parallel in practice. The thesis provides a practical foundation for the further development of Estonian psychological trauma terminology and offers methodological recommendations for terminology work in psychology.

Keywords: psychological trauma, terminology, termbase, design-based research, Estonian specialised language, psychology

Sissejuhatus

Psühhotraumatoloogia on interdistsiplinaarne valdkond, mille mõisted ja käsitlused ulatuvad kliinilisest psühholoogiast ja psühhiaatriast sotsiaaltöö, hariduse ja rahvatervise praktikani. Selline mitmekesisus rikastab valdkonda, kuid muudab samal ajal keerukaks ühtse terminoloogia kujundamise – erinevad erialad ja teoreetilised raamistikud rõhutavad erinevaid aspekte ning kasutavad sama nähtuse kirjeldamiseks osaliselt erinevaid mõisteid. See võib viia olukorran, kus sama terminit mõistetakse erinevalt või sama nähtust kirjeldatakse mitme paralleelse mõistega, raskendades nii erialast suhtlust kui ka teadmiste rakendamist praktikas.

Terminoloogiline ebaühtlus ei ole siiski pelgalt keeleline küsimus, vaid mõjutab ka seda, kuidas nähtusi mõistetakse, õpetatakse ja praktikas rakendatakse. Psühhotrauma valdkonnas võib see avalduda nii erialases suhtluses, tõlketöös kui ka klientidele suunatud materjalides, kus sama mõistet tähistatakse erinevate terminitega või kasutatakse sama terminit erinevas tähenduses.

Eesti psühhotrauma valdkonna terminoloogia ei ole seni süsteemselt korrastatud, kuigi viimastel aastatel on loodud mitmete psühholoogia alavaldkondade terminibaase (nt skeemiteraapia, dialektiline käitumisteraapia, motiveeriv intervjuerimine ja analüütiline psühholoogia). Valdkonna ekspertide seas läbi viidud vajadusuuring näitab, et spetsialistid kasutavad sageli ingliskeelseid laetermineid, loovad ise vasteid või kasutavad ühe ja sama mõiste tähistamiseks erinevaid variante. Näiteks on ingliskeelse termini *flashback* vastena käibel vähemalt neli eestikeelset varianti. Selline terminoloogiline killustatus mõjutab spetsialistide omavahelist suhtlust, tõlke- ja koolitusmaterjalide kvaliteeti ning ka klientide arusaamist ja kogemust.

Käesoleva magistr töö eesmärk on ühelt poolt arendada psühhotrauma valdkonna eestikeelset terminibaasi ning teiselt poolt analüüsida selle loomise protsessi arendusuuringu raamistikus, keskendudes terminitöö käigus ilmnenu väljakutsetele, kasutatud põhimõtetele ja metodoloogilistele tähelepanekutele. Selleks kaardistatakse ekspertide terminoloogiaalased vajadused ning kujundatakse terminikomisjoniga koostöös valitud mõistetele eestikeelsed vasted ja definitsioonid. Töö väljundiks on terminibaasi esialgne versioon, terminitöö protsessi analüüs ja praktilised järeldused edasiseks terminitööks psühholoogia valdkonnas.

Terminoloogiatöö teoreetilised alused

Mõiste, termin ja definitsioon

Terminoloogiatöö on mõistete ja nende keeleliste tähiste süstemaatiline kogumine, kirjeldamine, töötlemine ja esitus (Erelt, 2007). See ei ole pelgalt sõnastiku koostamine ega keeleline korrastamine, vaid eriala mõistestiku teadlik kujundamine, mis Mereste (2000) sõnul mõjutab otseselt teaduse arengut, seda kas soodustades või takistades. Kull (2000) rõhutab, et terminid on erialade mõistestiku kandjad ning seetõttu oluline osa nii teaduse kui ka muu teadliku inimtegevuse arengus.

Tavast ja Taukar (2013) eristavad terminoloogia põhimõisteid järgmiselt: mõiste on inimese teadvuses olev ettekujutus mingist nähtusest, termin selle mõiste keeleline tähis ning definitsioon ehk määratlus mõiste kirjeldav esitus, mille abil seda teistest mõistetest eristatakse. Mõisted ise on keelesõltumatud, kuid nende väljendamiseks kasutatakse eri keeltes erinevaid termineid, mis võivad seejuures olla nii ühe- kui ka mitmesõnalised.

Mõistepõhine ja sõnapõhine lähenemine

Terminoloogias eristatakse kahte lähenemist sõnade ja tähenduste seosele. Semasioloogiline lähenemine lähtub sõnast ja uurib selle tähendusi, samas kui onomasioloogiline lähenemine lähtub mõistest ja keskendub selle nimetamisele. Üldsõnaraamatud on enamasti sõnapõhised, kuna kasutaja lähtub tavaliselt konkreetsest sõnast ja otsib sellele tähendust. Terminibaasid seevastu on üldjuhul mõistepõhised: igal mõistel on oma kirje, mis koondab selle definitsiooni, terminid ja muu seotud teabe ühte kohta. Selline ülesehitus võimaldab esitada sünonüüme süsteemselt ja aitab terminoloogilisi vastuolusid koostamise käigus paremini tuvastada (Tavast & Taukar, 2013).

Mõistepõhise lähenemise eelis seisneb selles, et see aitab vältida vastuolusid, mis sõnapõhises käsitluses on paratamatud, kuna sõnapõhises käsitluses kujunevad tähendused kasutuse käigus ja varieeruvad kontekstis (Tavast & Taukar, 2013). Mereste (2000) kirjeldab sama põhimõtet terminoloogiatöö klassikaliste tööjärgude kaudu: esmalt määratletakse ja korrastatakse mõisted süsteemiks ning alles seejärel kujundatakse sellele vastav terminisüsteem.

Praktikas need tööjärgud siiski sageli põimuvad ega toimu üksteise järel eraldi (Mereste, 2000). Eriti ilmneb see olukordades, kus mõistesüsteem ei ole eelnevalt korrastatud, vaid kujuneb terminitöö käigus: mõistete piiritlemine ja terminite valimine toimuvad sel juhul iteratiivselt, üksteist täpsustades. Ka tõlkepõhise terminitöö puhul, kus

lähtutakse konkreetsetest tekstidest, võivad mõistevälja sisemised seosed jääda alguses tõlkijale nähtamatuks ja avaneda alles töö käigus (Erelt, 2007).

Hea termini tunnused

Heale terminile on kirjeldatud mitmeid soovitavaid omadusi: see peaks olema võimalikult ühetähenduslik, süsteemne, selge, täpne, ökonoomne, sobiv edasituletuks ning vastama keelereeglitele (Mereste, 2000). Samas on üha enam rõhutatud, et neid omadusi ei saa käsitleda jäikade nõuetena, vaid neid tuleb rakendada paindlikult ja lähtuda otstarbekusest. Tavast ja Taukar (2013) märgivad, et hea termin ei saa korraga vastata kõigile soovitavatele tunnustele ning seetõttu tuleb terminivalikutes paratamatult teha kompromisse. Näiteks võib selguse ja täpsuse taotlus põrkuda ökonoomsuse nõudega: lühikesed terminid ei ole alati nii läbipaistvad kui pikemad väljendid. Seetõttu eeldab terminivalik erinevate kriteeriumide tasakaalustamist vastavalt konkreetse valdkonna ja kasutusolukorra vajadustele.

Üheks klassikaliseks termini headuse kriteeriumiks peetakse ühemõttelisust. Ideaaljuhul peaks iga termin tähistama ainult üht mõistet ning igal mõistel peaks olema üks kindel termin. Tavast ja Taukar (2013) märgivad siiski, et selline ideaal ei ole täielikult saavutatav ega tingimata ka soovitav, kuna mõistete hulk ületab võimalike sõnakujude arvu ning mõistepiirid ei lange keele kasutajatel kunagi täielikult kokku. Seetõttu võib range ühemõttelisuse taotlus viia olukorrani, kus sama termini kasutamine eri kontekstides tekitab pigem näilise kui tegeliku mõistmise. Seega tuleb mitmetähenduslikkust käsitleda mitte üksnes puudusena, vaid keele paratamatu omadusena, millega terminiteos arvestada (Mereste, 2000).

Teiseks termini tunnuseks peetakse motiveeritust ehk termini seos oma tähendusega. Motiveeritus ei ole siiski termini objektiivne omadus, vaid sõltub kasutaja teadmistest ja ootustest: see, mis ühele tundub läbipaistev, võib teisele olla arusaamatu või eksitav (Tavast & Taukar, 2013). Ökonoomsuse all mõistetakse termini lühidust ja kasutusmugavust; üldjuhul eelistatakse keelekasutuses vorme, mis on lühikesed, hõlpsasti hääldatavad ja meelde jäävad. See võib aga sattuda vastuollu täpsuse nõudega, kuna kirjeldavad ja mõistesüsteemi selgelt väljendavad terminid on sageli pikad ja kohmakad, samas kui lühikesed tinglikud terminid ei pruugi olla piisavalt läbipaistvad (Mereste, 2000). Ühe võimaliku lahendusena kasutatakse praktikas paralleelselt nii pikemat täisterminit kui ka lühemat kasutusvarianti.

Termin peab sobituma ka keele süsteemi ning võimaldama liitsõnade ja tuletiste moodustamist ja integreeruma keele morfoloogilisse süsteemi (Tavast & Taukar, 2013).

Lisaks keelelistele tunnustele mõjutab terminivalikut ka prestiiž: praktikas võidakse eelistada termineid, mis ei vasta täielikult klassikalistele kvaliteedikriteeriumidele, kuid mida tajutakse sotsiaalselt või institutsionaalselt autoriteetsemana. Näiteks võib pikem, keerukam või võõrapärasem termin mõjuda ametlikuma ja usaldusväärsemana. See näitab, et terminite valik ei ole üksnes keeleline, vaid ka sotsiaalne protsess. Kokkuvõttes ei ole termini headus absoluutne omadus, vaid erinevate tegurite tasakaal, mis kujuneb iga kord konkreetse konteksti ja eesmärkide koosmõjus.

Sünonüümia ja terminivariandid

Oskuskeeles püütakse vältida nii terminite mitmetähenduslikkust kui ka samatähenduslike oskussõnade rohkest ehk sünonüümiat, kuid neid nähtusi ei peeta võrdselt probleemseteks (Mereste, 2000). Mitmetähenduslikkus võib raskendada mõistete täpset eristamist, samas kui sünonüümia ei takista tingimata arusaamist ning peegeldab sageli terminoloogia loomuliku arengut.

Mereste (2000) käsitleb terminoloogia variatiivsust ühe keskse terminikorrastusprobleemina. Kui varasemas terminoloogiatöös peeti ideaaliks põhimõtet, et igale mõistele vastaks üks kindel termin, siis tänapäeval tunnistatakse, et terminivariante ei ole võimalik täielikult vältida ning oluline on nende teadlik korrastamine. Eesti terminoloogias on seetõttu kujunenud arusaam sünonüümiast kui paratamatust ja teatud juhtudel ka otstarbekast nähtusest.

Terminikomisjon kui terminitöö vorm

Eestis on üheks peamiseks terminoloogiatöö vormiks olnud terminikomisjon, kus teevad koostööd eriteadlased ja keeleteadlased. Selline koostöö tuleneb oskuskeele kaksikloomusest: terminoloogia kujundamine eeldab nii erialase sisu kui ka keelesüsteemi tundmist. Eriteadlane tunneb eriala mõisteid ja nende kasutuskonteksti, kuid ei pruugi arvestada rahvuskeele arenemise seaduspärasusi, samas kui keeleteadlane suudab hinnata terminite keelelist süsteemsust ja sobivust, kuid ei pruugi tunda eriala mõistestiku praktilisi vajadusi (Erelt, 2007).

Erelti (2007) järgi tuleb terminikomisjoni töös arvestada nelja omavahel seotud süsteemiga: eriala mõistesüsteemi, eriala senise keelekasutuse, kogu eesti oskuskeele ning eesti kirjakeelega. Lisaks peab termin olema tekstis kasutatav, kuna selle tegelik toimimiskeskond ei ole sõnastik, vaid erialatekst. Seetõttu on mõned terminikomisjonid avaldanud väljatöötatud terminid esmalt erialaväljaannetes ning alles seejärel, pärast tekstis proovimist, koostanud sõnastiku.

Süsteemne ja tõlkepõhine terminitöö

Süsteemse ehk valdkonnakeskse terminoloogiatöö kõrval kasutatakse ka tõlkepõhist ehk *ad hoc* terminitööd. Süsteemne terminikorraldus hõlmab terminite ja mõistete kogumist kogu ainevaldkonnast, mõistesüsteemi loomist, määratluste koostamist ning terminikirjete sidumist tervikuks. Tõlkepõhine terminitöö seevastu lähtub konkreetsetest tekstidest ehk termineid otsitakse üksikutest tekstikatketest, dokumenteeritakse nende kasutuskontekste ning võimaluse korral rekonstrueeritakse mõistesüsteem killustatud info põhjal (Erelt, 2007).

Nende lähenemiste peamine erinevus seisneb tervikpildi olemasolus. Süsteemne terminitöö võimaldab kujundada terminite suhteid läbimõeldult ja saada valdkonna mõistestikust terviklikuma ülevaate. Tõlkepõhise töö puhul võivad aga mõistevälja sisemised seosed jääda varjatuks, kuna tekstides ilmnevad sageli vaid üksikud ja kontekstispetsiifilised terminid (Erelt, 2007). Seetõttu rõhutab Erelt (2007) korrigeerimispõhimõtet: kui mõisteväljade põhjalikum analüüs näitab, et varasemad terminivalikud ei ole piisavalt täpsed või süsteemsed, tuleb neid võimaluse korral parandada.

Terminitöö eripärad psühholoogia valdkonnas

Eelnevalt kirjeldatud terminoloogiatöö üldpõhimõtted kehtivad ka psühholoogia valdkonnas, kuid sellele lisanduvad mitmed erialaspetsiifilised tegurid. Nendeks on eelkõige teoreetiliste raamistike paljus, mõistete pidev semantiline muutumine ning asjaolu, et terminivalik mõjutab otseselt psühholoogiliste kogemuste tõlgendamist ja kirjeldamist.

Teoreetiliste koolkondade erinevused

Psühholoogia ei ole ühtne teoreetiline distsipliin, vaid hõlmab mitmeid paralleelselt arenenud koolkondi, mille lähtekohad ja mõistesüsteemid erinevad märkimisväärselt. Norcrossi ja Goldfriedi (2019) hinnangul on psühhoteraapias kasutusel üle 400 eristatava lähenemise, kusjuures vähem kui kuuendik praktiseerivatest psühhoterapeutidest identifitseerib end üheainsa teoreetilise raamistikuga. Selline mitmekesisus tekitab terminitöös olulisi raskusi, sest eri koolkonnad võivad sama nähtust kirjeldada erineva terminoloogiaga, samas kui üks ja sama termin võib eri teoreetilistes raamistikutes tähendada erinevaid nähtusi.

Trauma valdkonnas avalduvad need erisused eriti selgelt. Erinevad teoreetilised lähenemised rõhutavad traumaatiliste reaktsioonide puhul erinevaid protsesse: kognitiiv-käitumuslikud käsitlused keskenduvad peamiselt mälu- ja kognitiivsetele töötlusmehhanismidele (Ehlers & Clark, 2000; Foa & Kozak, 1986), samas kui mitmed kehakesksed lähenemised toovad esile autonoomse närvisüsteemi ja kehaliste reaktsioonide

rolli traumeerivas kogemuses (van der Kolk, 2014). Seetõttu ei saa terminitöös käsitleda termineid neutraalsete siltidena, sest iga termin kannab kaasas oma teoreetilist tausta. Selle tausta arvestamata jätmine võib viia terminite näilise samastamiseni olukorras, kus nende kontseptuaalne sisu tegelikult erineb.

Mõistete kontseptuaalne laienemine

Lisaks koolkondadevahelistele erinevustele iseloomustab psühholoogia mõisteid ka nende pidev muutumine. Psühholoogia mõisted ei ole ajas püsivad, vaid nende tähendus võib järk-järgult laieneda. Haslam (2016) kirjeldab seda nähtust mõistega *concept creep* (mõiste laienemine), mis viitab sellele, kuidas paljud kahju ja patoloogiaga seotud mõisted, sealhulgas trauma, on viimastel aastakümnetel oma tähenduspiire avardanud. Laienemine toimub kahes suunas: horisontaalselt, kui mõiste alla mahutatakse järjest uusi nähtusi, ning vertikaalselt, kui selle alla arvatakse järjest vähem raskeid või vähem äärmuslikke kogemusi.

Trauma mõiste on selle protsessi üks selgemaid näiteid. Haslam ja McGrath (2020) näitavad, et trauma tähendus on viimase saja aasta jooksul laienenud neljal teljel. Esiteks on toimunud nihe somaatiliseltselt psüühilisele: algselt füüsilist vigastust tähistanud termin omandas 19. sajandi lõpus ka psühholoogilise tähenduse. Teiseks on mõiste laienenud erakordsest tavaliseks ja katab tänapäeval ka vähem äärmuslikke stressoreid. Kolmandaks on mõiste liikunud otsesest kaudseks ehk lisandunud on kaudsed vormid, nagu teisene ja põlvkondadeülene trauma. Neljandaks on mõiste laienenud individuaalselt tasandilt kollektiivsele ja võimaldab rääkida traumast ka kogukondade ja ühiskondade kontekstis.

Keeleline tundlikkus ja stigmatiseerimine

Kolmandaks eripäraks on terminite mõju selle inimese enesetajule, kelle kogemust või seisundit termin kirjeldab. Corrigan ja Rao (2012) kirjeldavad enesestigmatiseerimise neljaastmelist mudelit, mille kohaselt vaimse tervisega seotud stereotüüpide tundmine võib viia nende isikliku omaksvõtmise ja identiteediga seostamiseni, mõjutades inimese enesehinnangut ja igapäevast toimumist. Psühholoogia terminoloogia kasutus ei piirdu seejuures uurijate ja teadusartiklite lugejatega, vaid laieneb ka klientide ja laiema avalikkusega suhtlemisele, kus akadeemilised keelekasutuse soovitusel ei pruugi alati kattuda kliinilise praktikaga (Crocker & Smith, 2019). Seetõttu mõjutab terminivalik nii spetsialistide suhtlusviisi klienditöös (Granello & Gibbs, 2016) kui ka seda, kuidas inimesed end ise tajuvad (Corrigan & Rao, 2012).

Granello ja Gibbs (2016) näitasid eksperimentaalselt, et nn *person-first* keelekasutus („inimene, kellel on vaimse tervise häire” versus „vaimse tervise häirega inimene”) mõjutas

oluliselt nii üliõpilaste, üldkogukonna kui ka professionaalsete nõustajate tolerantsust uuritavate gruppide suhtes, kusjuures suurim mõju ilmnes just nõustajate hulgas. Sarnane põhimõte kehtib ka traumaterminoloogia puhul, kus terminivalik võib mõjutada seda, milliseid tähendusi ja eeldusi inimese kogemusele omistatakse.

Stigmatiseerimine on üks terminivalikuga seotud olulisi pingeid. Corrigan (2000; Corrigan & Watson, 2002) on näidanud, et vaimse tervise häiretega seotud terminoloogia võib taastoota ja kinnistada stereotüüpe, mis kanduvad nii avalikku diskursusesse kui ka professionaalsesse praktikasse. See võib omakorda mõjutada näiteks ravile pöördumise valmidust ja sotsiaalset distantsi. Trauma terminitöö kontekstis tähendab see, et terminite valimisel tuleb arvestada lisaks keelelisele sobivusele ja mõistelisele täpsusele ka sellega, kuidas tajuvad neid inimesed, kelle kogemust need kirjeldavad. Seetõttu ei saa psühholoogia valdkonna terminitööd käsitleda üksnes teadusliku või keelelise tegevusena, vaid ka eetilise praktikana, mis eeldab teadlikkust terminite võimalikust mõjust ja sihtrühmade kaasamist nende kujundamisse.

Psühholoogilise trauma mõistestik

Psühholoogiline trauma viitab kogemusele, mis ületab inimese võime reguleerida oma emotsionaalseid ja psühholoogilisi reaktsioone stressirohketele sündmustele (Zoromba et al., 2024). Tegemist on ühe olulisema vaimse tervise valdkonnaga, kuna hinnanguliselt kogeb enamik inimesi elu jooksul vähemalt üht potentsiaalselt traumeerivat sündmust (Kessler et al., 2017). Samas, hoolimata termini laialdasest kasutusest, ei ole selle määratlus üheselt kokku lepitud ning on aja jooksul oluliselt muutunud. Varasemates käsitlustes rõhutati kokkupuudet raskete ja eluohtlike sündmustega, mida eristati teistest stressoritest (Gradus & Galea, 2023), samas kui kaasaegsemad lähenemised rõhutavad enam traumakogemuse subjektiivset tähendust ja hõlmavad ka mitmesuguseid psühhosotsiaalseid stressoreid (Claudius et al., 2022).

See kontseptuaalne nihe on tekitanud pinge selgelt määratletud diagnoosikriteeriumide ja arusaama vahel, et trauma on olemuslikult subjektiivne kogemus. DSM-5 ja RHK-11 diagnoosikriteeriumidele tuginevas kliinilises praktikas on traumaga seotud sündmused jätkuvalt suhteliselt kitsalt piiritletud (Krupnik, 2020), samas kui rahvatervise ja psühhotraumatoloogia laiemates käsitlustes liigutakse sündmusepõhistelt määratlustelt trauma kogemusliku ja kontekstuaalse mõistmise suunas (Gradus & Galea, 2023).

Psühholoogilise trauma määratlemise mitmekesisus peegeldab selle nähtuse keerukust (Gradus & Galea, 2023; Razavi et al., 2024). Ühtse ja universaalselt kokkulepitud definitsiooni puudumine mõjutab otseselt seda, kuidas traumat käsitletakse, uuritakse ja kirjeldatakse, ning seega ka seda, milline terminoloogia on valdkonnas kasutusel. See tõstatab küsimuse, kuidas psühholoogilist traumat erinevates erialakontekstides kontseptualiseeritakse ja millised terminoloogilised väljakutsed sellest tulenevad.

Psühholoogilise trauma interdistsiplinaarsus ja terminoloogiline mitmekesisus

Psühholoogilise trauma käsitlus varieerub erinevates erialavaldkondades. Psühhiaatrias ja kliinilises psühholoogias on valdavalt lähtutud biomeditsiinilisest mudelist, mis keskendub diagnoosikriteeriumidele ja individuaalsele psühhopatoloogiale (Deacon, 2013), samas kui näiteks sotsiaaltöös ja sotsioloogias pööratakse enam tähelepanu struktuursetele teguritele ning sellele, kuidas süsteemne ebavõrdsus ja keskkonna stressorid kujundavad ebasoodsaid kogemusi (Ehrkamp et al., 2021; Zoromba et al., 2024). Seevastu hariduse ja pediaatria arenguperspektiivides käsitletakse traumat varases elus toimuva kohanemise kaudu, tuues esile, et pikaajaline kokkupuude ebasoodsate tingimustega võib mõjutada arengutrajektoore ning avalduda lapse arengus ja toimetulekus laiemalt, mitte üksnes diagnoositavate sümptomite või häiretena (Callard & Fitzgerald, 2015).

Need erinevad vaatenurgad peegeldavad laiemat erinevust selles, kuidas traumat mõistetakse: seda võib käsitleda eraldiseisva kliiniliselt määratletud sündmusena, püsivat stressi tekitava keskkonnana või mitmemõõtmelise arenguprotsessina (Kerig, 2023). Ühtse määratluse puudumine raskendab erialadevahelist suhtlust, kuna kliinilises kontekstis kasutatav terminoloogia võib teistes valdkondades kanda erinevaid tähendusi (Miles, 2022).

Kliinilise suunitlusega valdkonnad käsitlevad traumat peamiselt diagnostiliste raamistike kaudu, keskendudes ähvardavate sündmustega kokkupuute järel kujunevate psühhopatoloogiliste tagajärgede tuvastamisele (O'Connor et al., 2023).

Klassifikatsioonisüsteemid, nagu DSM, määratlevad traumat eelkõige traumajärgse stressihäire ja sellega seotud sümptomite kaudu (Olf et al., 2025), ning rõhk asetatakse traumaatiliste kogemuste kognitiivsele (Ehlers & Clark, 2000) ja emotsionaalsele töötlemisele (Foa & Kozak, 1986) individuaalsel tasandil. Psühhiaatria toetub seejuures biomeditsiinilisele raamistikule, käsitledes traumat selle mõju kaudu aju talitlusele, stressireaktsioonisüsteemidele ja muudele bioloogilistele markeritele (Deacon, 2013; Yehuda, 2002). Kuigi selline lähenemine pakub olulisi teadmisi trauma füsioloogiliste korrelaatide

kohta, jäävad sellest perspektiivist sageli tagaplaanile traumakogemuse subjektiivne, arenguline ja sotsiaalkultuuriline mõõde (Zoromba et al., 2024).

Erinevalt kliinilise suunitlusega lähenemistest lähtub sotsiaaltöö „inimene keskkonnas” (*person-in-environment*) raamistikust, mida peetakse valdkonna keskseks teoreetiliseks lähtekohaks ning mis rõhutab indiviidi ja tema sotsiaalse keskkonna vastastikust mõju (Kondrat, 2002). Sellest perspektiivist käsitletakse traumakogemusi tugevalt kontekstuaalsetena, arvestades sotsiaalse keskkonna rolli nii trauma kogemisel kui ka taastumisel. Seetõttu rõhutatakse distressi mõistmisel sotsiaalsete, struktuursete ja sotsiaalpoliitiliste tegurite rolli ning seatakse kahtluse alla reduktsionistlikud biomeditsiinilised mudelid, eriti humanitaarabi ja kriisisekkumise kontekstis (Miller et al., 2021). Haridusvaldkonnas käsitletakse traumas sageli selle mõju kaudu õpilaste õppimisele, käitumisele ja kaasatusele, kusjuures traumateadlikud pedagoogilised lähenemisviisid rõhutavad, et õpilaste käitumist tuleks mõista võimaliku trauma väljendusena, mitte pelgalt distsipliiniprobleemina (Boylan, 2021).

Kuna erinevad valdkonnad lähtuvad osaliselt erinevatest teoreetilistest raamistikust, võidakse sama nähtuse kirjeldamiseks kasutada kattuvaid või lahknevaid termineid. Selline terminoloogiline mitmekesisus ei ole pelgalt akadeemiline küsimus, vaid mõjutab otseselt seda, kuidas spetsialistid omavahel suhtlevad, kuidas klientidele nende kogemust selgitatakse ning kuidas tõlke- ja koolitusmaterjale koostatakse. Seetõttu on traumaga seotud mõistete selgem määratlemine ja süsteemsem käsitlemine oluline nii praktilisest kui ka teaduslikust vaatenurgast.

Meetod

Käesoleva magistritöö eesmärk on kahetine: ühelt poolt luua psühhotrauma eestikeelne terminibaas kui praktiline lahendus ning teiselt poolt analüüsida selle loomise protsessi, et pakkuda üldistatavaid soovitusi psühholoogia valdkonna terminitööks. Selline uurimisprobleem, mis ühendab praktilise lahenduse väljatöötamise ja selle käigus tekkiva teadmise süstematiseerimise, ei ole täielikult käsitletav üksnes klassikaliste kvantitatiivsete ega kirjeldavate kvalitatiivsete uurimismeetodite kaudu. Sedalaadi ülesannete jaoks on sotsiaalteadustes kujunenud eraldi uurimisparadigma, mida nimetatakse arendusuuringuks (*design-based research, design research, development research*).

Arendusuuring sai alguse 1990. aastate alguses haridusteadustes (Brown, 1992; Collins, 1992) vastusena arusaamale, et laboritingimustes saadud teadmisi ei ole lihtne

rakendada praktiliste olukordade keerukuses, ning levis hiljem laiemalt sotsiaalteadustesse. Easterday et al. (2018) kirjeldavad arendusuuringut meta-metoodikana, mis lõimib erinevaid uurimisviise ega seo uurijat ühe kindla teoreetilise positsiooni, andmekogumisviisi ega analüüsimeetodiga.

Arendusuuringu keskseid tunnuseid võib kokku võtta järgmiselt (Wang & Hannafin, 2005; Easterday et al., 2018; McKenney & Reeves, 2012):

- kaksikväljund – uurimistöö tulemuseks on nii konkreetne artefakt (nt toode, mudel või sekkumine) kui ka üldistatav teadmine (nt disainipõhimõtted või soovitused);
- iteratiivsus – lahendust arendatakse järk-järgult, vaheldumisi loomise, katsetamise ja täiustamise etappides;
- kontekstuaalsus – uurimine toimub reaalses kasutuskeskkonnas, mitte kunstlikes tingimustes;
- huvirühmade kaasamine – valdkonna ekspertide ja sihtrühmade kaasamine on meetodi olemuslik, mitte lisanduv osa;
- teooria ja praktika kahesuunaline sidumine – iga etapp tugineb olemasolevale teadmisele ja loob samas uut teadmist edasiseks üldistamiseks.

Need tunnused langevad hästi kokku terminitöö olemusega. Terminibaasi loomine ei ole lineaarne ega üksikotsustel põhinev tegevus, vaid iteratiivne ekspertidevaheline koostööprotsess, kus terminite tähendused, sõnastused ja kasutusotsused kujunevad arutelude ja korduva täpsustamise kaudu. Terminibaas ise on selle protsessi konkreetne väljund, mille väärtus avaldub eelkõige selle kasutatavuses erialases suhtluses ja praktikas. Samal ajal sisaldab iga terminitöö projekt ka meetodilist panust: komisjoni tööviis, ilmnevad raskused ja nende lahendused kujundavad teadmise, mida saab rakendada ka teistes sarnastes projektides.

Arendusuuringu raamistikke on mitu. Levinumad kolmefaasilised mudelid on McKenney ja Reevesi (2012) analüüs ja avastamine → disain ja ehitamine → hindamine ja refleksioon ning Plompi (2013) eelnev uurimine → prototüüpimine → hindamine. Reeves (2006) pakub neljaetapilist mudelit. Sellised üldisema ülesehitusega raamistikud sobivad hästi pikaajalistele või programmilistele uurimisprojektidele, kus iga etapi sees toimub mitu iseseisvat tsüklit. Käesoleva magistr töö puhul oleksid need mudelid siiski jäänud uurimisprotsessi kirjeldamisel liiga üldiseks ning eeldanud etappide täiendavat lahtikirjutamist.

Käesolevas töös on valitud Easterday, Rees Lewise ja Gerberi (2018) seitsmeetapiline mudel – fookuse seadmine, mõistmine, määratlemine, lahenduse ideeloome, teostamine,

katsetamine ja tulemuste esitamine –, kuna selle detailsem struktuur võimaldas kirjeldada uurimisprotsessi selge ja loogilise tervikuna, kus iga etapp moodustab iseseisva alapeatüki oma eesmärgi, tegevuste ja väljunditega. Lisaks rõhutavad Easterday et al. (2018), et arendusuuringu läbiviija on korraga nii lahenduse looja kui ka selle loomise uurija. Selline kahekordne roll iseloomustas ka käesoleva töö autorit, kes osales terminikomisjoni töös ning analüüsis samal ajal selle protsessi. Mudel on esitatud ka Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike uurimismeetodite õppematerjalides ühe soovitusliku arendusuuringu raamistikuna (Hunt & Karm, 2025).

Oluline on märkida, et Easterday et al. (2018) ei esita mudelit rangelt lineaarsena, vaid iteratiivsena: etappide vahel liigutakse edasi-tagasi ning vajaduse korral pöörduvad uurijad uue teadmise põhjal tagasi varasemate etappide juurde. Käesolevas töös avaldus see näiteks fookuse ja probleemimääratluse järk-järgulises täpsustumises.

Järgnevates alapeatükkides kirjeldatakse terminibaasi loomise protsessi Easterday et al. (2018) seitsme etapi kaupa. Iga etapi juures esitatakse selle eesmärk mudeli järgi, uurimuses tehtud tegevused ning etapi peamised tulemused. Protsessi terviklikum refleksioon, sealhulgas esilekerkinud raskused, nende lahendused ja üldistatavad soovitused, on koondatud töö tulemuste ja arutelu peatükki.

Fookuse seadmine

Arendusuuringu esimeses, fookuse seadmise etapis määratletakse uuringu ulatus, sõnastatakse üldine probleem ning kaardistatakse peamised huvirühmad. Selle etapi eesmärk on anda uurimistööle suund, mis aitab otsustada, millist probleemi käsitletakse ning millised võimalikud teemad jäetakse teadlikult kõrvale. Fookuse seadmise etappi kuulub ka huvirühmade, nende huvide ja rollide täpsustamine, kuna need kujundavad nii probleemi määratlemise kui ka võimalike lahenduste raamistiku (Easterday et al., 2018).

Käesolevas töös kujunes fookus psühhotrauma terminoloogia arendamisele psühholoogia valdkonnas. Uuring piiritleti selle alavaldkonna terminoloogiaga ning jäeti kõrvale psühholoogia terminoloogia tervikuna. Täpsemalt keskenduti mõistetele, mida kasutatakse psühhotrauma käsitlemisel erinevates distsipliinides, mitte üksikute teraapiakoolkondade spetsiifilisele terminoloogiale.

Uurimisprobleem sõnastati lähtudes tähelepanekust, et psühhotrauma valdkonnas puudub ühtne eestikeelne terminoloogia ning paralleelselt kasutatakse erinevaid termineid, omaloomingulisi vasteid ja ingliskeelseid laensõnu.

Fookuse seadmise etapis kaardistati ka peamised huvirühmad: erinevate valdkondade spetsialistid (nt psühholoogid, psühhiaatrid, sotsiaaltöötajad ja haridusvaldkonna töötajad), teadlased ning kliendid, kelle jaoks kasutatav terminoloogia mõjutab arusaamist oma kogemusest. Lisaks arvestati tõlkijate ja koolitajatega, kelle töö sõltub selgest ja ühtsest erialasest sõnavarast. Arendusuuringule omaselt arvestati ka akadeemilise kogukonnaga, kuna töö peab vastama teaduslikele standarditele ja panustama valdkonna teoreetilisse arengusse (Easterday et al., 2018).

Mõistmine

Arendusuuringu teises, mõistmise etapis süvendatakse arusaama uuritava probleemi olemusest ja kontekstist. Selle käigus analüüsitakse teaduskirjandust, tutvutakse olemasolevate lahendustega ning kogutakse huvirühmadelt andmeid nende vajaduste ja kogemuste kohta (Easterday et al., 2018).

Käesolevas töös kuulus mõistmise etappi nii teaduskirjanduse lugemine kui ka empiiriline andmekogumine. Olemasolevate materjalide kaardistamisel selgus, et psühhotrauma valdkonnas puudub eestikeelne süsteemne terminibaas. Samas on eesti keelde tõlgitud üksikuid traumateemalisi käsitlusi ning kasutusel on rahvusvahelise haiguste klassifikatsiooni kümnes versioon (RHK-10), mis sisaldab traumaga seotud mõisteid.

Huvirühmade vajaduste kaardistamiseks viidi läbi küsimustikupõhine andmekogumine. Ekspertide valik oli laiapõhjaline, hõlmates psühhiaatreid, kliinilisi psühholooge, lapsepsühholooge, neuropsühholoogi, psühholoog-nõustajaid, õppejõude, kriisitöö tegijaid, haridus- ja noorsootöö valdkonna esindajaid, hingehoidjat, koolipsühholoogi ja militaarpsühholoogi. Esindatud olid ka erinevad teraapiaväljaõpped, sealhulgas EMDR, kognitiiv-käitumisteraapia, psühhodünaamiline lähenemine, skeemiteraapia, dialektiline käitumisteraapia, pereteraapia, eksistentsiaalteraapia ja psühhodraama.

Küsimustik (Lisa 1) edastati 33-le valdkonna eksperdile, kellest vastas viis. Valimi laiendamiseks saadeti sarnane küsimustik erinevatele erialaliitudele ja organisatsioonidele palvega see oma liikmetele edastada, mille kaudu laekus veel seitsme vastaja sisend. Lisaks tehti üleskutse temaatilisel konverentsil, kust laekus üks vastus. Kokku vastas küsimustikule 13 vastajat, kelle vastused varieerusid põhjalikest terminikirjeldustest üksikute märksõnadeni. Küsimustikust laekus kokku 65 unikaalset terminikandidaati (46 ingliskeelset ja 19 eestikeelset), mille mainimissagedus varieerus ühest kuni üheksani.

Andmekogumise käigus edastasid psühhiaatrid täiendava sisendina ka RHK-11 stressiga seotud häirete peatüki eestikeelse tõlkeversiooni. See kujunes terminikomisjoni töös oluliseks võrdlusmaterjaliks, eriti diagnostiliste terminite sõnastamisel, ning osutas ühtlasi sellele, et valdkonna terminoloogia on osaliselt olemas, kuid killustunud ja süsteemselt korrastamata.

Lisaks terminite endi kogumisele paluti ekspertidel küsimustikus märkida ka probleemi iseloom – kas eestikeelne vaste puudub, on vormilt või sisult ebasobiv või vajab klientidele selgitamist. Vastuste sisulise analüüsi põhjal kujunes viis probleemitüüpi: 1) puuduv vaste – ingliskeelsel terminil puudub sobiv eestikeelne vaste; 2) kohmakas vaste – eestikeelne vaste on olemas, kuid on pikk, lohisev või muul moel vormilt ebasobiv; 3) ebaselge vaste – eestikeelne terminivorm on olemas, kuid jääb kasutajale võõraks või kättesaamatuks (näiteks liiga akadeemiline või igapäevakeeles ebaloomulik); 4) tähendus ebaselge – mõiste sisu on valdkonnas mitmetähenduslik või piiritletud ebaselgelt; 5) vajab selgitamist – terminit tuleb töös klientidele, patsientidele või üliõpilastele regulaarselt lahti seletada. Kui erinevad eksperdid nimetasid sama terminit erinevate probleemide all, märgiti sellele mitu probleemitüüpi. Mitme koodi esinemine ühe termini puhul osutab, et terminiga seotud probleem on ekspertide hinnangul mitmekülgne.

Kategooriad ei vastanud üks ühele küsimustiku küsimustele, kuna vastajad tõlgendasid küsimusi erinevalt. Näiteks nimetati kohmakaid vasteid ka küsimustes, mis puudutasid puuduvaid või sisult ebasobivaid termineid, ning osa vastajaid märkis, et sama termin sobib mitme küsimuse alla. Kodeerimisel lähtuti eelkõige vastaja sisulisest selgitusest: kui termini juurde oli lisatud probleemi kirjeldus (nt „vaste on lohisev”), kodeeriti termin selle põhjenduse alusel. Selgituse puudumisel lähtuti küsimuse esmasest suunast. Ilmsete kirjavigadega vastuseid (nt „flashback”) käsitleti korrektse terminivormi variantidena („flashback”).

Kuna arendusuuring on iteratiivne protsess, täiendati mõistmise etappi ka töö hilisemates faasides. Terminoloogia kogumist ja probleemide kaardistamist toetas terminikomisjoni liikmetega läbi viidud ajurünnak, mille käigus koguti täiendavaid termineid ja täpsustati nende kasutust. Pärast ajurünnaku täiendusi saadi kokku 116 terminikandidaati (65 küsimustikust + 51 ajurünnakust).

Mõistmise etapis kogutud terminikandidaadid pärinesid seega kahest allikast: küsimustikust ja terminikomisjoni ajurünnakust. Küsimustikus kogutud terminitel oli lisaks ekspertide antud kontekstiinfo (nt probleemi tüüp), samas kui ajurünnakus kogutud terminid

on terminibaasi kandidaadid, mille terminikomisjoni liikmed loetlesid mõistmise etapi hilisemas iteratsioonis. Kõigi kogutud kandidaatide koondloetelu koos staatusega on esitatud Lisas 3.

Määratlemine

Arendusuuringu kolmandas, määratlemise etapis täpsustatakse uurimisprobleem, sõnastatakse uurimisküsimused ning määratletakse töö eesmärk. Selle etapi eesmärk on kitsendada varasemates etappides kujunenud üldist probleemikäsitlust ning sõnastada selgelt, milliseid aspekte uurimistöö raames analüüsitakse (Easterday et al., 2018).

Käesolevas töös täpsustati uurimisprobleemina psühhotrauma valdkonna eestikeelse terminoloogia killustatus ning sellest tulenevad raskused erialases suhtluses ja mõistete ühtsel kasutamisel. Selles etapis suunati fookus lisaks terminite kogumisele ka nende kujunemisprotsessi analüüsimisele, keskendudes teguritele, mis mõjutavad terminite valikut ja kasutust. Koosõlas arendusuuringu iteratiivse loogikaga täpsustusi uurimisküsimused töö käigus järgmiselt:

1. Millised terminoloogilised väljakutsed ilmnevad psühhotrauma valdkonnas eestikeelse terminoloogia arendamisel?
2. Kuidas kujuneb psühhotrauma terminoloogia arendamise protsess arendusuuringu raames ning millised on selle tugevused ja piirangud?
3. Millised põhimõtted ja kaalutlused mõjutavad eestikeelsete terminite kujundamist?

Töö eesmärk on analüüsida psühhotrauma terminoloogia arendamise protsessi arendusuuringu raamistikus, keskendudes terminitöö protsessile, sellega seotud väljakutsetele ning eestikeelsete terminite kujundamise põhimõtetele.

Lahenduse ideeloome

Arendusuuringu neljandas, lahenduse ideeloome etapis töötatakse välja võimalikud lahendused varasemates etappides määratletud probleemile. Selles etapis kujundatakse lahenduse kontseptsioon, valitakse sobiv lähenemine ning otsustatakse, milliseid meetodeid ja tööviise edasises arendustegevuses kasutatakse (Easterday et al., 2018).

Käesolevas töös kujunes lahenduse keskseks ideeks psühhotrauma terminoloogia arendamine terminikomisjoni töö vormis. Komisjon moodustati seitsmest liikmest, keda ühendab pikaajaline traumatöö kogemus praktikas. Selline lähenemine võimaldab kaasata erinevate erialade eksperdid ning arvestada terminite kujundamisel mitmekesiste vaatenurkadega, mis on interdistsiplinaarse valdkonna terminitöö puhul eriti oluline.

Ideeloome etapis otsustati, et terminoloogia arendamine toimub iteratiivse aruteluprotsessi kaudu, kus kogutud termineid analüüsitakse, täiendatakse ja täpsustatakse komisjoni kohtumiste käigus. Lahenduse kontseptsiooni kujundamisel lähtuti olemasolevatest terminoloogiatöö põhimõtetest ning konsulteeriti Meditsiiniterminoloogia Kompetentsikeskuse esindajaga, kellelt saadud sisend toetas valitud lähenemise kujundamist.

Selles etapis määratleti ka terminibaasi esialgne struktuur. Otsustati, et iga terminikirje sisaldab eestikeelset vastet, ingliskeelset lähteterminit, eesti- ja ingliskeelset definitsiooni ning vajaduse korral märget välditavate vastete kohta, st terminivariantide kohta, mida ekspertide hinnangul ei ole soovitatav kasutada. Täiendavalt prooviti lisada näiteid või selgitavaid märkusi („hea teada”), kui see aitas täpsustada termini kasutuskonteksti või vältida võimalikku vääriti tõlgendamist.

Teostamine

Arendusuuringu viiendas, teostamise etapis viiakse ideeloome etapis kujundatud lahendus praktiliselt ellu. Selles etapis luuakse lahenduse esialgne tööversioon ning rakendatakse valitud tööviise ja meetodeid, et arendada välja toimiv lahendus (Easterday et al., 2018).

Käesolevas töös kujutas teostamise etapp endast psühhotrauma terminoloogia arendamist terminikomisjoni kohtumiste kaudu, mis toimusid kord kuus ajavahemikus aprill 2025 kuni veebruar 2026, v.a suveperiood. See võimaldas nende tähendusi ja sõnastusi järkjärgult täpsustada ning liikuda konsensuspõhiste lahenduste suunas.

Teostamise käigus esitati komisjonile eelnevalt kogutud terminid, mille üle toimusid arutelud. Aruteluprotsessis analüüsiti terminite tähendusi, võrreldi võimalikke eestikeelseid vasteid ning hinnati nende sobivust erinevates kasutuskontekstides. Lisaks täiendati terminite loetelu arutelude ja ajurünnakute käigus, mille tulemusel lisandus uusi termineid ja täpsustus olemasolevate kasutus. Terminid rühmitati temaatiliselt, et toetada nende süstemaatilist käsitlemist ja lihtsustada aruteluprotsessi. Terminoloogiat arendati ühises veebipõhises dokumendis, mis võimaldas osalejatel termineid paralleelselt täiendada ja kommenteerida.

Iga termini puhul kujundati arutelude tulemusena eestikeelne vaste ning koostati definitsioonid, lähtudes nii erialasest kirjandusest kui ka komisjoniliikmete teadmistest ja kogemustest. Töös lähtuti ideeloome etapis määratletud terminibaasi struktuurist, mille alusel täideti iga terminikirje vastavate andmeväljadega.

Üksikute terminite arutelusse kaasati lisaks komisjoniliikmetele ka komisjoniväliseid valdkonna spetsialiste, kelle erialane kogemus oli konkreetse mõiste käsitlemisel keskse

tähtsusega. Selline lähenemine on kooskõlas Erelti (2007) soovitusel, mille kohaselt komisjoni liikmed saavad omakorda osutada kitsamate erialade asjatundjatele, keda mõne probleemi lahendamisse kaasata. Näiteks termini *traumapedagoogika* arutamisel osales lisaks komisjonile kolm külalist: SOS Lasteküla töötaja, traumateadlikkuse koolitaja ja terapeut ning Saksamaa sotsiaaltöötaja ja traumapedagoog. Selline *ad hoc* välisekspertide kaasamise tava võimaldas komisjonil saada täiendavat sisendit valdkondades, kus komisjoni enda kompetents ei katnud kõiki vajalikke perspektiive.

Käesoleva magistritöö raames jõuti lõpuni käsitleda 27 terminit, millele kujundati eestikeelsed vasted ja definitsioonid nii eesti kui inglise keeles. Valminud terminibaas on Sõnaveebis avalikult kättesaadav ja kasutatav, kuid selle täiendamine ja arendamine jätkub ka pärast magistritöö esitamist.

Katsetamine

Arendusuuringu kuuendas, katsetamise etapis hinnatakse teostamise etapis loodud lahenduse tööversiooni koostöös huvirühmade või ekspertidega. Selle etapi eesmärk on koguda lahenduse kohta tagasisidet, tuvastada võimalikud kitsaskohad ning suunata vajaduse korral arendusprotsess iteratiivselt eelnevatesse etappidesse, et lahendust täpsustada ja parendada (Easterday et al., 2018).

Easterday et al. (2018) rõhutavad, et katsetamine on arendusuuringu keskne komponent, kuna just süsteemne tagasiside kogumine võimaldab hinnata lahenduse toimivust ning toetab selle edasist arendamist.

Käesolevas töös toimus katsetamise etapp kahes osas. Esimeses edastati terminibaasi tööversioon tagasiside saamiseks kaheksale valdkonna eksperdile. Kuna vastuste laekumise määr oli madal, pöördui täiendavalt veel seitsme spetsialisti poole. Kokku 15st kaasatud eksperdist andis sisulist tagasisidet kaheksa. Kirjalikus pöördumises paluti ekspertidel hinnata terminibaasi nii sisulisest vaatenurgast kui ka üldisemalt, sealhulgas arusaadavust ja kasutatavust praktikas. Tagasisidet sai anda ekspertidele sobivas vormis kas kirjalikult või vestluse teel.

Saadud tagasiside oli mitmekülgne alates õigekirja täpsustustest (näiteks *stressihäire* vs *stresshäire*, *trauma vallandaja* kokku- või lahkukirjutus) kuni sisuliste terminivalikute aruteluni (näiteks *trauma vallandaja* vs *trauma käivitaja*, *akuutne trauma* vs *äge trauma*) ning üksikute mõistepiiride täpsustamiseni (näiteks *traumasündmuse* käsitluse selgitus ja *sobitu-reaktsiooni* nimevaliku assotsiatsioonid). Üldine vastukaja oli positiivne. Ekspertid väljendasid tunnustust tehtud töö eest ning olid selle suunaga suuresti nõus.

Laekunud tagasisidet esitleti terminikomisjonile selle uue töötsükli esimesel kohtumisel ning seda käsitletakse järgmiste tsüklite jooksul. Käesoleva magistritöö esitamise hetkeks ei ole tagasiside põhjal lõplikke muudatusi terminibaasi sisse viidud, kuna ettepanekud vajavad süsteemset kaalumist ja konsensuspõhist arutelu komisjonis. Katsetamise etapi kogemus kinnitas, et süstemaatiline tagasiside kogumine huvirühmadelt peaks olema terminitöö järgmiste tsüklite kindel osa.

Tulemuste esitamine

Arendusuuringu seitsmendas, tulemuste esitamise etapis tutvustatakse väljatöötatud lahendust ning uurimisprotsessist tulenevaid teoreetilisi järeldusi nii lahenduse huvirühmadele kui ka laiemale erialasele kogukonnale. Selle etapi eesmärk on kahesugune: ühelt poolt vahendada huvirühmadele, kuidas loodud lahendus käsitleb neid puudutavat probleemi, ning toetada seeläbi selle kasutuselevõttu ja edasist arendamist, ning teiselt poolt esitada uurimisprotsessi teoreetiline panus – disainipõhimõtted, mudelid ja soovitused – viisil, mis võimaldab teistel sarnaste probleemidega tegelevatel uurijatel ja praktikutel seda oma töös rakendada (Easterday et al., 2018).

Käesolevas töös toimub tulemuste esitamine kahes vormis. Esiteks toimib magistritöö ise arendusuuringu tulemuste esitamisenä akadeemilisele kogukonnale: see kirjeldab terminibaasi loomise protsessi, põhjendab meetodi valikut ning sõnastab soovitused edasiseks terminitööks psühholoogia valdkonnas. Teiseks on terminibaas tehtud avalikult kättesaadavaks Sõnaveebis, mis võimaldab selle kasutamist erinevates erialastes kontekstides.

Kuna terminikomisjoni töö jätkub ka pärast käesoleva magistritöö esitamist ning terminibaasi laiem tutvustamine on mõistlik teha valminud versiooni põhjal, jääb terminoloogia süstemaatiline levitamine huvirühmadele suuresti käesoleva töö raamidest välja. Töö autoril on plaanis pärast terminibaasi valmimist vahendada tulemusi ka eestikeelses erialaväljaandes, et tehtud terminitöö jõuaks laiema erialakogukonnani ja kasutuselevõtu tõenäosus suureneks. Võimalike rakendusviisidena nähakse ka terminibaasi integreerimist õppetöösse, erialastesse koolitustesse ning kasutamist teadus- ja rakendustekstides.

Eetilised kaalutlused ja autori panus

Käesolev töö ei vajanud eetikakomitee kooskõlastust, kuna andmekogumine piirdus psühhotrauma valdkonna ekspertide terminoloogiaalaste hinnangute ja ettepanekute kogumisega ning tundlikke isikuandmeid ei kogutud. Küsimustikus osalemine oli vabatahtlik ning osalejaid teavitati kutsekirjas töö eesmärgist ja selle raames loodavast terminibaasist.

Küsimustiku vastuseid kasutati magistritöö analüütilise materjalina, ilma vastajaid identifitseerimata. Arutelus esitatud sõnasõnalised tsitaadid on samuti anonüümsed ega sisalda vastajate erialalist spetsialiseerumist ega muid identifitseerimist võimaldavaid andmeid. Terminikomisjoni liikmeid teavitati, et komisjoni tööprotsessi kasutatakse magistritöö analüütilise materjalina.

Käesoleva magistritöö autor osales kogu arendusprotsessis nii terminikomisjoni liikme kui ka arendusuuringu läbiviijana. Autori panus hõlmas uurimisprotsessi kavandamist ja meetodi väljatöötamist, sealhulgas arendusuuringu rakendamist psühhotrauma terminitöö kontekstis ning protsessi sidumist valdkonna teoreetilise kirjandusega. Autor koostas ekspertidele suunatud küsimustiku, korraldas andmekogumise ning koondas psühhotrauma valdkonna terminikandidaatide andmestiku. Lisaks viis autor läbi kogutud materjali esmase sisulise analüüsi, määratles terminitega seotud probleemitüübid ning klasterdas terminikandidaadid mõisteväljade kaupa.

Terminibaasi arendamise käigus osales autor terminikomisjoni liikmena kohtumistel ja aruteludel ning panustas terminite ja definitsioonide kujundamisse. Autor kogus ekspertidelt ka täiendavat tagasisidet, mida vahendas komisjonile tööprotsessi käigus. Samuti viis autor läbi teiste eestikeelsete psühholoogiaalaste terminibaaside võrdleva analüüsi, et hinnata paralleelsete terminiprojektide vahelisi kattumisi ja võimalikke terminoloogilisi lahknevusi. Lisaks analüüsis autor kogu uurimis- ja terminitöö protsessi metodoloogilisest vaatenurgast, reflekteerides terminiloome käigus esile kerkinud väljakutsete, põhimõtete ja otsustuskohtade üle. Töö aruteluosas esitatud üldistatavad tähelepanekud ja soovitused psühholoogia valdkonna terminitöö jaoks on samuti autori koostatud.

Tulemused

Terminitöö esimese tsükli käigus käsitleti kokku 116 terminikandidaati, millest 74 olid ingliskeelsed lähteterminid ja 42 eestikeelsed terminid. Kandidaadid pärinesid valdkonna ekspertidele saadetud küsimustikust (vt Lisa 1) ja terminikomisjoni ajurünnakutest (vt Lisa 3). Töö tulemusena koostati 27 terminibaasi mõistekirjet, mis on avalikult kättesaadavad Sõnaveebis ja esitatud käesolevas töös Lisas 2. Ülejäänud kandidaatidest jäi 18 terminibaasist välja, peamiselt seetõttu, et need ei kuulu psühhotrauma kitsamasse mõistevaldkonda või osutusid liiga üldisteks (nt *mindfulness*, *somatic symptoms*). Ühtlasi 69 kandidaati jäid komisjoni järgmiste töösüklike töölauale. Kõigi kandidaatide täielik loetelu koos staatusega on esitatud Lisas 3.

Mustrid terminikandidaatides

Esimese tsükli kandidaatide analüüs näitas, et terminoloogilised probleemid jagunesid ebahühtlaselt. Ekspertide vastuste põhjal kodeeriti kokku 80 probleemitüüpi tähistust ning mitmel kandidaadil esines korraga mitu probleemitüüpi. Kõige enam viitasid ekspertide märkused eestikeelse vaste puudumisele ($n = 35$), mida esines vaid ingliskeelsete kandidaatide puhul. Sageli kerkisid esile ka vajadus terminit klientidele või üliõpilastele selgitada ($n = 21$) ja mõiste tähenduse ebaselgus ($n = 14$). Harvem esines probleeme kohmakate ($n = 7$) või ebaselgete eestikeelsete vastetega ($n = 3$), mis viitavad pigem keelelisele kui mõistelisele raskusele, sest eestikeelne vaste oli sellisel juhul juba olemas.

Mitme termini puhul märkisid eksperdid korraga mitu probleemitüüpi, mis viitab probleemi mitmekülgsusele. Enim mainitud terminid olid *flashback* (9 mainimist), *resilience* (4) ning *trauma*, *komplekstrauma* ja (*emotional*) *overwhelm* (igaüks 3 mainimist). Just nende terminite puhul esines korraga ka kõige rohkem erinevaid probleemitüüpe, mis kinnitab, et termini sage mainimine on märk mitte ainult selle aktiivsest kasutusest, vaid ka kasutusega seotud raskuste mitmekülgsusest.

Terminibaasi mõistekirje struktuur

Terminibaasi koostamisel lähtuti ühtsest mõistekirje struktuurist, mille alusel on kõik 27 mõistekirjet vormistatud. Iga kirje sisaldab ingliskeelset lähteterminit, eestikeelset vastet või vasteid ning terminikomisjoni eelistatud kuju. Lisaks esitatakse mõiste eestikeelne definitsioon ja näide ning ingliskeelne definitsioon ja näide koos allikaviidetega. Vajadusel on kirjele lisatud välditavate vastete loetelu, st terminivariandid, mida terminikomisjoni hinnangul ei ole soovitatav kasutada, ning “hea teada” märkused, mis täpsustavad mõiste kasutuskonteksti või toovad esile olulisi tähenduslikke erisusi. Ingliskeelsed definitsioonid ja näited esitatakse originaalkujul, sest need pärinevad valdkonna allikatest ja nende eestindamine ei kuulunud mõistekirje funktsiooni hulka. Mõistekirje struktuur on illustreeritud Tabelis 1 traumajärgse stressihäire näitel, kuna sellele kirjele on koostatud peaaegu kõik baasi väljad.

Tabel 1*Mõistekirje struktuur traumajärgse stressihäire näitel*

Eelistatud kuju	traumajärgne stressihäire
Välditav kuju	posttraumatiline stressihäire
ET definitsioon	Vaimse tervise häiritus psüühikahäire tasemel, mis kujuneb pärast kokkupuudet ühe või mitmete äärmiselt ähvardavate või hirmutavate sündmustega (RHK11).
ET näide	<i>Raske trauma järel diagnoositi psüühikahäireid 40% sagedamini; sagedasemate hulgas oli traumajärgne stressihäire (Evans et al., 2018).</i>
Hea teada (ET)	Traumaatilise sündmusega kokkupuude võib, aga ei pruugi viia TSH kujunemiseni.
EN definitsioon	Disorder which develops following exposure to an extremely threatening or horrific event or series of events (RHK11).
EN näide	<i>Posttraumatic stress disorder (PTSD) does not describe the full range of reactions to traumatic events [...] (UK Trauma Council).</i>
Hea teada (EN)	Characterised by re-experiencing the event (intrusive memories, flashbacks, nightmares), avoidance behaviours, and persistent heightened threat perception (RHK11).

Märkus. Definitsioonid, näited ja täiendavad selgitused on tabelis esitatud lühendatud kujul; mõistekirje täisversiooni vt Lisa 2.

Mõistesüsteem ja klastrid

Esimese tsükli 27 mõistekirje sisulise analüüsi alusel rühmitati mõisted käesolevas töös kuude temaatilisse klastrisse, mille seoseid kujutab Joonis 1. Mõistekaardi keskmesse paigutati mõistepaar **psühholoogiline trauma** ja **psühhotraumatoloogia**, mille suhtes ülejäänud mõisted asetuvad: psühholoogiline trauma on valdkonna keskmõiste, mille alla koonduvad selle alaliigid, ilmingud, häired ja sellega tegelevad sekkumised, samas kui psühhotraumatoloogia tähistab valdkonda, mis kõiki neid mõisteid ühiselt käsitleb. Joonisel on iga klatri liikmed esitatud sama värviga ning omavahelisi seoseid kujutavad mõistetevahelised jooned.

Joonis 1

Psühhotrauma terminibaasi mõistekirjete jaotumine klastrite kaupa



Märkus. Joonisel on esitatud terminikomisjoni esimese töötsükli 27 mõistekirjet, mis on rühmitatud kuueks kontseptuaalseks klastriks. Klastri kuuluvus on tähistatud värviga (vt legend).

Klastrid kujunesid järgmiselt:

- **Traumakogemused ja -liigid:** I tüüpi trauma (akuutne trauma), II tüüpi trauma (komplekstrauma), traumasündmus, kahjustavad lapseea kogemused, ohver (kannatanu). Ohver on klastri ainus isikut tähistav termin ja kuulub siia rolliviitena inimesele, kes on traumat kogunud.
- **Stressreaktsioonid:** stressreaktsioon, võitle reaktsioon, põgene reaktsioon, tardu reaktsioon, sobitu reaktsioon.
- **Trauma sümpтомid ja ilmingud:** mälusähvatus, pealetükkiv mälestus, ülivalvsus.
- **Traumaga seotud häired:** traumajärgne stressihäire, komplekstraumajärgne stressihäire, pikaleveninud leinahäire.
- **Traumaga seotud protsessid ja mõjutegurid:** dissotsiatsioon, taastraumeeritus (retraumatisatsioon), teisene traumaatiline stress, trauma vallandaja.
- **Sekkumised ja lähenemised:** psühholoogiline esmaabi, traumateraapia, faasipõhise sekkumise mudel, traumateadlik lähenemine (traumat arvestav praktika), traumapedagoogika (traumateadlik lähenemine hariduses).

Klastrite eristamine toetab nii üksikute mõistete kasutamist kui ka mõistesüsteemi tervikkäsitlust: kasutaja näeb iga termini kõrval ka selle kohta laiemas mõistevõrgustikus ja suhet teiste mõistetega. Näiteks asetuvad **traumajärgne stressihäire** ja **stressreaktsioon** mõistekaardil eri klastritesse, mis tähistab nende kontseptuaalset eristust, kus esimene on diagnostiline kategooria ja teine reaktsioonimuster, kuigi argikasutuses kiputakse neid sageli samastama.

Illustratiivsed näited

Mõned mõistekirjed illustreerivad esimese tsükli iseloomulikke terminite olukordi.

Termin *flashback* oli küsimustikus enim mainitud kandidaat (9 mainimist) ja sai eelistatud vasteks **mälusälvatus** (klaster „trauma sümptomid ja ilmingud”). Aruteludes selgus, et osa pakutud vastetest kirjeldas tegelikult teist mõistet *intrusion*, mille jaoks loodi eraldi mõistekirje pealkirjaga **pealetükkiv mälestus** samas klastris.

Süsteemne mõisterühm *fight, flight, freeze* ja *fawn* käsitleti tervikuna ja sai ühtse mustri järgi eestikeelsed vasted **võitle reaktsioon**, **põgene reaktsioon**, **tardu reaktsioon** ja **sobitu reaktsioon** (klaster „stressreaktsioonid”). Klastrite ülemmõisteks on **stressreaktsioon**.

Ingliskeelne kandidaat *trauma-informed* ja eestikeelne kandidaat *traumateadlikkus* osutusid sama mõiste kaheks tähistuseks ning ühendati ühte mõistekirjesse, kus eelistatud eestikeelsete vastetena esitatakse **traumateadlik lähenemine** ja **traumat arvestav praktika** (klaster „sekkumised ja lähenemised”). Mõistete valikut, valikuloogikat ja nende kontseptuaalset tähendust käsitletakse põhjalikumalt arutelu peatükis.

Arutelu

Psühhotrauma valdkonna nähtavus on Eestis viimastel aastatel märgatavalt kasvanud. Traumateemalise tõlkekirjanduse hulk on suurenenud, traumateadlikkuse koolitused on levinud eri valdkondadesse ning teema on sagedamini esil ka avalikus diskursuses. See areng on suurendanud vajadust ühtse ja selge terminoloogia järele, sest mida laiemalt termineid kasutatakse, seda olulisemaks muutub nende mõisteline kooskõla. Käesolev töö läheneb sellele probleemile süsteemse terminite perspektiivist ning panustab psühhotrauma valdkonna eestikeelse terminoloogia arendamisse.

Järgnevas arutelus analüüsitakse terminite esimese töötsükli tulemusi meetodi peatükis sõnastatud uurimisküsimuste kaupa: milliseid väljakutseid valdkonna terminoloogia esitab, milliste põhimõtete alusel neid lahendatakse, kuidas käesolev töö suhestub teiste

paralleelsete terminoloogiaprojektidega ja mida see protsess metoodiliselt õpetab. Lisaks käsitletakse töö suhestumist teiste paralleelsete terminoloogiaprojektidega.

Terminoloogilised väljakutsed psühhotrauma valdkonnas

Esimese töösükli terminikandidaatide muster viitab sellele, et psühhotrauma valdkonna terminoloogilised väljakutsed ei paikne ühel tasandil, vaid moodustavad vähemalt kolm eristatavat probleemikihti. Osa probleemidest puudutab eestikeelsete vastete puudumist, osa mõistepiiride ebaselgust ning osa vajadust terminit kasutuskontekstis täiendavalt selgitada.

Valdkonna ekspertide hinnangul oli kõige sagedasemaks probleemiks eestikeelse vaste puudumine. See viitab pigem terminoloogilisele kui erialasele lõhele: psühhotrauma kui praktikavaldkonnaga on Eestis tegeletud juba aastakümneid, kuid seda puuduv eestikeelne sõnavara on suures osas jäänud süstematiseerimata. Rahvusvahelises erialakirjanduses kinnistunud mõisted (nt *flashback*, *grounding*) on eesti erialakeeles sageli kasutusel ingliskeelse originaali või juhusliku tõlke kujul, ilma kokkulepitud vasteta. See ei tähenda, et eesti spetsialistid neid mõisteid ei tunneks, vaid pigem osutab asjaolule, et erialane praktika on saanud hakkama ilma süsteemse eestikeelse terminoloogiata. Terminitöö ülesandeks on siin uudisterminite loomine ja olemasolevate variantide korrastamine, milleks tuleb teha valikuid laenamise, omakeelse moodustamise ja semantilise laiendamise vahel (Erelt, 2007; Tavast & Taukar, 2013). Vaste puudumise probleem ei ole siiski ühtlaselt jaotunud. Valdkonna keskseid termineid (nt *PTSD*, *trauma*, *flashback*) kasutatakse üldjuhul ka eesti keeles, samas kui spetsiifilisemad mõisted, mis paiknevad psühhotrauma ja teiste valdkondade ristumiskohas (nt *moral injury*, *polyvagal theory*), esinevad enamasti üksnes ingliskeelsete originaalidena.

Sagedasti kerkisid esile ka vajadus terminit täiendavalt selgitada ning mõiste tähenduse ebaselgus, mis viitavad väljakutsele, mida ei lahenda üksnes sobiva vaste leidmine. Selliste juhtumite puhul ei seisne probleem mitte selles, kuidas mõistet eesti keeles väljendada, vaid milles selle sisu täpsemalt seisneb. Seda illustreerib selgelt *flashback*'i ja *intrusion*'i mõistepiir. Küsimustikus oli *flashback* enim mainitud terminikandidaat, millele pakuti mitmeid eestikeelseid vasteid. Lähemal analüüsil ilmnes aga, et osa neist („pealetükkivad mälestused”, „pealetükkivad mõtted ja tunded”) ei kirjeldanud mitte *flashback*'i, vaid kõrvalmõistet *intrusion*. Tegemist ei olnud sõnastusvalikute paljususe, vaid kahe eraldi mõiste segiajamisega. Sellises olukorras ei seisne lahendus sobivaima sõna valimises, vaid mõistete eristamises. Käesolevas töös vormistati need eraldi mõistekirjetena:

flashback sai eelistatud vasteks *mälusälvatus*, *intrusion* aga *pealetükkiv mälestus*. See kinnitab Erelti (2007) põhimõtet, et terminitöö lähtub mõistest, mitte sõnast – keeleline kuju kujuneb alles pärast mõistepiiride selgitamist.

Kolmas väljakutsete kiht on psühhotrauma valdkonnale eriti iseloomulik: mitmed kesksed mõisted on samaaegselt laialt kasutusel argikeeles, kuid nende argitähendus erineb oluliselt erialasest kasutusest. Näiteks tähendab sõna *trauma* argikeeles lihtsalt rasket kogemust, samas kui traumateaduslikus tähenduses viitab see spetsiifilisele psühholoogilisele kahjustusele, mida iseloomustavad konkreetsete kriteeriumid. Sarnane muster ilmneb ka terminitega *triggering*, *resilience* ja *grief* puhul, mille tähendus varieerub sõltuvalt kasutuskontekstist. Ekspertide hinnangul ei seisne probleem niivõrd mõistete tundmises, kui niivõrd selles, et terminid kannavad korraka mitut tähendust. Milline neist esile tõuseb, sõltub suhtlusolukorrast – kas tegemist on kliendi, üliõpilase, kolleegi või laiema avalikkusega. Sellises olukorras ei ole võimalik argikasutust terminitöös kõrvale jätta. Kui termin on juba laialt käibel, eksisteerib selle argitähendus paratamatult paralleelselt erialase tähendusega. Terminitöö roll ei ole tähendust monopoolselt kehtestada, vaid pakkuda selget referentsraamistikku, mille suhtes kasutajad saavad oma keelekasutust mõtestada.

Erilist tähelepanu väärib kogu valdkonna keskse mõiste *trauma* enda staatus. Ekspertide vastustest ilmnes, et juba selle põhitermini ümber ei valitse spetsialistide hulgas täielikku üksmeelt. Üks ekspert märkis, et „sõna *trauma* ise on erinevate spetsialistide kasutuses üsna laiali valguva sisuga. Vahel osutab see pigem läbi elatud sündmuse tunnustele, vahel jälle inimese subjektiivsele reaktsioonile”. Teine ekspert kirjeldas sama nähtust üldisemalt: „[T]rauma enda mõiste on üsna ebamäärane ja kasutatakse erinevas tähenduses ja selle sõna maht on inimeseti erinev”. Need tähelepanekud viitavad kahele omavahel seotud probleemile. Esiteks ei ole alati selge, kas trauma tähistab sündmust või sellele järgnevat psühholoogilist reaktsiooni. Teiseks varieerub spetsialistide vahel arusaam sellest, millised kogemused üldse trauma mõiste alla kuuluvad. See haakub sissejuhatuses käsitletud nähtusega *concept creep*, mille puhul mõiste tähendus laieneb aja jookkul uutele kogemustele ja kasutuskontekstidele (Haslam, 2016; Haslam & McGrath, 2020). Käesolev töö ei püüa neid lahknevusi lõplikult kõrvaldada, vaid pakub referentsraamistikku, milles trauma on defineeritud psühhotraumatoloogilises tähenduses ning eristatud laiemast argikasutusest. Mõiste kasutuse ühtlustumine eeldab siiski pikemaajalist valdkondlikku kokkulepet, mida üks terminitöö tsükkel üksi saavutada ei saa.

Analüüsitud väljakutsed ei esine eraldiseisvalt, vaid on omavahel tihedalt seotud. Keeleline probleem osutub sageli mõistesüsteemi probleemiks ning selle kõrval mõjutavad terminite kasutust ka erinevad kasutuskontekstid. Käesoleva töö üks keskseid järeldusi on, et terminitöös tuleb nende tasanditega tegeleda kindlas järjestuses: esmalt selgitada mõistepiirid, seejärel valida sobiv termin ning lõpuks raamida selle kasutust definitsioonide ja kontekstinäidete kaudu. Lisades esitatud mõistekirje struktuur (Lisa 2) lähtub samast loogikast ning püüab ühendada mõistelise, keelelise ja kasutus põhise tasandi ühtseks terminikirjeks.

Põhimõtted ja kaalutlused terminivalikul

Mõistepiiride selgitamine annab terminitööle vundamendi, kuid sobiva keelelise vaste leidmine eeldab erinevate põhimõtete kaalumist. Mereste (2000) ning Tavast ja Taukar (2013) nimetavad hea termini soovitatavate omadustena muu hulgas ühemõttelisust, süsteemsust, motiveeritust, ökonoomsust, sobivust edasituletuseks ja vastavust keelereeglitele. Samas rõhutavad nad, et neid põhimõtteid ei saa rakendada jäikade nõuetena, kuna ükski termin ei saa korraga vastata kõikidele kriteeriumidele. Käesoleva töö esimese tsükli aruteludes ilmnes see pinge korduvalt: iga terminivalik tähendas kompromissi erinevate omaduste vahel ning otsust selle üle, milline neist konkreetses kontekstis esikohale seada. Järgnev analüüs toob esile viis põhimõtet, mis terminitöö käigus kõige selgemalt välja joonistusid: süsteemsus mõistepereades, sünonüümide teadlik haldamine, omakeelse vaste eelistamine võõrkeelele, keeleline tundlikkus ning argi- ja erialakasutuse tasakaalustamine.

Süsteemsus mõistepereades osutus eriti oluliseks juhtudel, kus mitu omavahel seotud terminit moodustasid ühtse kontseptuaalse rühma. Mereste (2000) ning Tavast ja Taukar (2013) märgivad, et termin peaks sobituma keele süsteemi ning võimaldama liitsõnade ja tuletiste moodustamist. Kõige selgem näide on ingliskeelne nelik *fight*, *flight*, *freeze* ja *fawn*. Kuigi iga termini jaoks oleks olnud võimalik valida eraldi loomulikult kõlav vaste, oleks see vähendanud nende omavahelist süsteemset seotust. Seetõttu kujundati vasted *võitle reaktsioon*, *põgene reaktsioon*, *tardu reaktsioon* ja *sobitu reaktsioon*, mis kõik koonduvad ülemmõiste *stressreaktsioon* alla. Ühtne moodustumismuster aitab esile tuua mõisteperekonna sisemised suhted ja toetab tervikliku mõistesüsteemi tajumist. Sama põhimõtte suunas ka *I tüüpi trauma* ja *II tüüpi trauma* vastete kujundamist. Rooma numbriga liigitus säilitati, kuna see võimaldab edasi anda nii mõistete eristatust kui ka nende kuulumist samasse kategooriasse.

Sünonüümide teadlik haldamine kujunes teiseks korduvaks põhimõtteks. Mereste (2000) järgi ei ole sünonüümia oskuskeeles iseenesest probleem, vaid terminoloogia loomuliku arengu osa. Terminitöö ülesanne ei ole sünonüümide täielik kõrvaldamine, vaid nende teadlik korrastamine. Käesolevas töös avaldus see põhimõte mitmes mõistekirjes, kus ühe eelistatud vaste asemel pakuti välja kaks paralleelselt kasutatavat varianti. Näiteks esitati ingliskeelse *trauma-informed* vastetena nii *traumateadlik lähenemine* kui ka *traumat arvestav praktika* ning mõiste *retraumatization* puhul nii *taastraumeeritus* kui *retraumatisatsioon*. Sellised variandid ei konkureeri omavahel, vaid teenivad erinevaid kasutusvajadusi. Üks võib sobida paremini akadeemilisse erialateksti, teine kliendisuhtlusse või suulisse erialakeelde. Selline lahendus tunnustab tegelikku keelekasutust ja võimaldab valida konteksti jaoks sobivaima variandi.

Omakeelse vaste eelistamine võõrlaenule kujunes samuti oluliseks põhimõtteks, kuid see ei tähendanud võõrlaenude täielikku kõrvaldamist. Mitmel juhul säilitati omakeelne vaste ja rahvusvaheline laen paralleelselt, kui mõlemal oli erialases kasutuses oma funktsioon. Näiteks säilitati *retraumatisatsioon* eelistatud vaste *taastraumeeritus* kõrval, et terminibaas ei peegeldaks üksnes juba juurdunud erialakeelt, vaid pakuks ka selgemat eestikeelset alternatiivi. Sama põhimõte ilmnes liitsõnamoodustuses: *komplekstrauma* ühendab rahvusvaheliselt äratuntava võõrtüve eestikeelse liitsõnamudeliga ja võimaldab moodustada edasituletisi, nagu *komplekstraumajärgne stressihäire*.

Keeleline tundlikkus ja stigmatiseerimise vältimine kujunesid terminitöös eraldi põhimõtteks, mis puudutab eelkõige seda, kuidas inimesi nende kogemuse põhjal nimetatakse. Granello ja Gibbs (2016) on näidanud, et terminivalik mõjutab oluliselt erialaspetsialistide hoiakuid uuritavate gruppide suhtes, ning Corrigan ja Rao (2012) on kirjeldanud, kuidas vaimse tervisega seotud sildid võivad kanduda inimese enesetajusse. Neid kaalutlusi peegeldab käesolevas töös selgeimalt termini *victim* käsitlemine, kus mõistekirjes esitatakse paralleelvormidena *ohver* ja *kannatanu*. Viimane on neutraalsema ja juriidilisema kõlaga vaste, mis võimaldab vältida ohvrirolliga seotud tähendusvarjundeid. Selline kahevormiline lahendus annab kasutajale võimaluse valida suhtluskontekstile sobivam vaste ja vähendada võimalikke stigmatiseerivaid mõjusid. Selline lähenemine laiendab klassikalist terminitöö käsitlust: kui üldises terminoloogiateoorias keskendutakse peamiselt termini ja mõiste suhtele, siis psühhotrauma valdkonnas tuleb arvestada ka termini mõjuga inimese enesetajule ja sotsiaalsele positsioonile.

Argi- ja erialakasutuse tasakaalustamine kujunes oluliseks juhtudel, kus terminil on tugev paralleelne argitähendus. Mõisted nagu *trauma*, *triggering* või *resilience* ei esine üksnes erialakeeles, vaid kannavad ka väljaspool valdkonda levinud tähendusi, mis võivad erialasest kasutusest märgatavalt erineda. Sellises olukorras ei seisne terminitöö ülesanne argikasutuse kõrvaldamises, vaid erialatähenduse selgemas piiritlemises. Käesolevas töös täitsid selles kesksel rolli definitsioonid ja kontekstinäited, mis aitavad kasutajal eristada termini argi- ja erialatähendust ning mõista, millises tähenduses mõistet psühhotrauma valdkonnas kasutatakse.

Need põhimõtted ei toimi terminitöös eraldiseisvalt, vaid võivad omavahel ka vastuollu minna. Süsteemsus võib põrkuda ökonoomsusega (*võitle reaktsioon* on pikem kui *võitlus* või *võitlemine*), keeleline tundlikkus terminoloogilise täpsusega (*kannatanu* on neutraalsem, kuid *ohver* rahvusvahelises erialakirjanduses kinnistunud vaste) ning omakeelse vaste eelistamine rahvusvahelise äratuntavusega. Seetõttu ei taandu terminivalik üksiku eksperdi otsusele, vaid eeldab erinevate kaalutluste kollektiivset läbiarutamist. Käesoleva töö esimese tsükli kogemus toetab Tavasti ja Taukari (2013) seisukohta, et hea termin ei kujune ühe kriteeriumi põhjal, vaid erinevate tegurite tasakaalus, sõltudes konkreetse mõiste rollist ja kasutuskontekstist.

Suhe teiste psühholoogiaalaste terminibaasidega

Psühhotrauma terminitöö ei toimu eesti terminoloogiamastikul isolatsioonis. Psühholoogia oskuskeeles on juba koostatud mitmeid alavaldkondade terminibaase, sealhulgas skeemiteraapia, dialektilise käitumisteraapia (edaspidi DKT) ja motiveeriva intervjuerimise mõistestikud, ning paralleelselt on koostamisel ka kriisinõustamise terminibaas. Kuna nende valdkondade mõistestikud osaliselt kattuvad, tõstatub küsimus eri terminibaaside mõistelisest ja terminoloogilisest kooskõlast.

Valdkondadevaheline kattumine ei ole iseenesest probleem, kuid raskused tekivad siis, kui paralleelsed terminibaasid pakuvad samale mõistele erinevaid eestikeelseid vasteid. Erelt (2007) rõhutab, et terminoloogiakomisjoni töös tuleb arvestada kokkukuuluvust kogu eesti oskuskeelele. Psühholoogiaalaste terminibaaside puhul tähendab see, et sama mõiste võimalikult ühtne kasutus aitab vähendada terminoloogilist killustatust, samas kui erinevad paralleelvasted võivad tekitada kasutajates segadust ja nõrgendada oskuskeele sidusust.

Käesoleva töö raames võrreldi psühhotrauma mõistestikku nelja olemasoleva ja ühe paralleelselt koostatava eestikeelse terminibaasiga. Skeemiteraapia, motiveeriva intervjuerimise ja analüütilise psühholoogia terminibaasidega kattuvusi ei ilmnenu, mis

peegeldab nende valdkondade spetsiifilisi teoreetilisi lähtekohti. Kattuvusi ilmnes aga DKT terminibaasi ja paralleelselt koostatava kriisinõustamise terminibaasiga. Võrdlus tõi esile nii ühtivaid kui ka erinevaid terminivasteid ning juhtumeid, kus samu mõisteid alles paralleelselt töödeldakse.

DKT terminibaasis esineb mitmeid mõisteid, mis kattuvad psühhotrauma valdkonna sõnavaraga, sealhulgas *dissotsiatsioon*, *mälusähvatus*, *pealetükkiv mälestus (intrusion)* ja *traumamälestus (trauma memory)*. Mitme termini puhul ilmnes ka otsene kooskõla: mõistete *mälusähvatus*, *pealetükkiv mälestus* ja *dissotsiatsioon* puhul kasutatakse mõlemas terminibaasis samu eestikeelseid vaseid. See viitab, et osa psühhotrauma sõnavarast on eri psühholoogia alavaldkondades juba hakanud ühtlustuma.

Selgem lahknevus ilmnes traumajärgse stressihäire terminis. DKT terminibaasis kasutatakse vormi *posttraumaatiline stressihäire*, samas kui käesoleva töö terminikomisjon eelistas vastet *traumajärgne stressihäire* ning käsitles võõrlaenulist vormi pigem väldivana. Kuigi tegemist on sama mõistega, osutab erinevate eestikeelsete vastete kasutus vajadusele terminibaase omavahel kooskõlastada. Valik mõjutab ühtlasi ka edasituleusi, näiteks terminit *komplekstraumajärgne stressihäire*. Kuna DKT terminibaas sisaldab ka eestikeelseid definitsioone, võivad paralleelsete terminibaaside erinevused avalduda lisaks vastetele ka mõistete määratlustes. Käesolevas töös piirduti siiski terminivastete võrdlemisega.

Paralleelselt koostatava kriisinõustamise terminibaasiga ilmnesid keerulisemad kattumised. Mõned mõisted, nagu *kriis* ja *kriisinõustamine*, kuuluvad psühhotrauma terminikomisjoni järgmiste tsüklite töökavasse, kuid on kriisinõustamise terminibaasis juba käsitletud. See ei tekita otsest vastuolu, kuid osutab vajadusele paralleelselt arendatavaid terminibaase omavahel koordineerida, et vältida hilisemaid terminoloogilisi lahknevusi.

Paralleelsete terminibaaside võrdlus näitas, et sama mõistevälja võib eri projektides käsitleda erineva detailsuse ja eesmärgiga. Samal ajal tõi ka kattumised esile ka valdkondade piiride hägususe. Kriisinõustamise terminibaasis esineb näiteks mõiste *traumateadlikkus*, mis seostub tugevalt psühhotrauma valdkonnaga, samas kui mõisted nagu *psühholoogiline esmaabi* ja *traumateraapia* kuuluvad mõlema baasi mõistestikku. Sellised valdkondadevahelised mõisted viitavad sellele, et psühholoogia alavaldkondade terminibaasid ei ole rangelt eraldatud süsteemid, vaid moodustavad omavahel põimunud terminoloogilise võrgustiku.

Selliste kattumiste käsitlemisel on oluline eristada olukordi, kus eri terminibaasid käsitlevad sama mõistet, olukordadest, kus sarnase terminiga tähistatakse vaid osaliselt

kattuvaid nähtusi. Mõistepõhine lähenemine (Tavast & Taukar, 2013) eeldab, et sama mõiste puhul tuleks võimaluse korral kasutada ka ühtset eestikeelset vastet, isegi kui valdkondlikud rõhuasetused erinevad. Kui aga mõistepiirid täielikult ei kattu, võib olla põhjendatud säilitada erinevad terminilahendused või täpsustada nende kasutuskonteksti.

Käesoleva töö kogemus näitab, et terminibaaside kattumiste käsitlemine ei saa põhineda üksikute komisjonide eraldiseisvatel otsustel, vaid eeldab paralleelselt töötavate komisjonide omavahelist konsulteerimist. Paljudel juhtudel ei ole küsimus niivõrd vastuolude lahendamises kui terminoloogilise arengu koordineerimises: kui paralleelsed tööprotsessid varakult ära tunda, on võimalik erinevusi arutada enne, kui need publikatsioonide kaudu kasutusse kinnistuvad. Praegu puudub eestikeelses psühholoogia ja sellega seotud valdkondade terminitöös süsteemne mehhanism, mis toetaks paralleelsete komisjonide regulaarset infovahetust ja kooskõlastamist. Käesoleva töö põhjal ilmnes siiski selge vajadus sellise koostöö järele ning edaspidi on plaanis võtta ühendust ka paralleelselt koostatava kriisinõustamise terminibaasi tööruhuga. Kooskõla ei tähenda seejuures tingimata täielikku ühtlustamist, vaid eeldab esmalt selgust selles, millal eri terminibaasid käsitlevad sama mõistet ja millal üksnes osaliselt kattuvaid mõistevälju.

Arendusuuringu võimalused terminitöös

Töö esimese tsükli järelvaade näitab, et psühhotrauma terminitöö ei kujunenud lineaarseks protsessiks, kus olemasolevatele mõistetele leitakse lihtsalt eestikeelsed vasted. Mitmel juhul muutusid töö käigus nii mõistepiirid, terminivalikud kui ka arusaam probleemi olemusest. Eriti ilmnes see olukordades, kus küsimus, mis näis puuduvat üksnes sõnavara, osutus lähemal arutelul mõistesüsteemi probleemiks. Sellise protsessi käsitlemiseks sobis arendusuuringu raamistik hästi, kuna võimaldas siduda praktilise väljundi loomise ja protsessi käigus tekkinud metodoloogiliste tähelepanekute analüüsi. Seejuures kujunes keskseks iteratiivsus: terminite, definitsioonide ja kasutusnäidete üle peetud arutelud ei hinnanud üksnes olemasolevaid lahendusi, vaid muutsid protsessi käigus ka komisjoni arusaama käsitletavast mõistesüsteemist.

Iteratiivsuse olulisus ilmnes kõige selgemini mõistepiiride kujunemises. Küsimustiku andmete põhjal näis, et ekspertide jaoks on peamine probleem *flashback*'i eestikeelse vaste valik: mõistet nimetati korduvalt ning pakutud vasted varieerusid märkimisväärselt. Kui terminitöö oleks piirdunud üksnes „õigeima vaste” leidmisega, oleks probleemi olemus jäänud osaliselt varjatuks. Komisjoni aruteludes selgus aga, et osa pakutud vastetest kirjeldas tegelikult kõrvalmõistet *intrusion* ning küsimus ei olnud üksnes sõnastusvariantide

paljususes, vaid kahe eraldi mõiste segiajamises. Lahendus – kahe eraldi mõistekirje (*mälusähvatus* ja *pealetükkiv mälestus*) loomine – sai võimalikuks tänu iteratiivsele tööprotsessile, mis võimaldas varasemate etappide juurde tagasi pöörduda ja probleemi ümber mõtestada. See näide osutab, et terminitöö probleemid ei pruugi algusest peale avalduda oma tegelikul kujul ning mõistepiiride täpsustumine võib toimuda alles arutelu käigus.

Katsetamise etapis kogutud ekspertide tagasiside tõi välja mitmeid terminitöö seisukohalt olulisi mustreid. Mitmel eksperdil tekkis kahel eksperdil eksitav assotsiatsioon: märgiti, et *sobitu-reaktsioon* kõlab nagu *sobimatu reaktsioon*. See osutab, et omakeelne vaste ei taga automaatselt selgust ning võib ka ise vajada täiendavat selgitust. Õigekirjaga seotud märkused (näiteks *stressihäire* vs *stresshäire* või *trauma vallandaja* kokku- ja lahkukirjutus) viitasid vajadusele komisjoni keeleotsuste põhimõtteid edaspidi selgemini dokumenteerida. Tagasisides pakutud alternatiivid, nagu *trauma vallandaja* vs *trauma käivitaja*, *akuutne trauma* vs *äge trauma*, näitasid omakorda, et ka pärast komisjoni konsensust säilib terminieelistuste variatiivsus, mis peegeldab erialakogukonna sisemist mitmekesisust.

Arendusuuringu raamistik võimaldas käsitleda samaaegselt nii terminibaasi loomist kui ka selle käigus tekkinud metodoloogilisi tähelepanekuid. Kui klassikaline sõnastiku koostamine oleks keskendunud eeskätt terminibaasi enda loomisele, siis käesolevas töös analüüsiti lisaks ka seda, kuidas kujunesid tööprotsessi käigus mõistepiirid, terminivalikud ja komisjoni arutelud. Terminibaasi loomine ja protsessi refleksioon ei olnud seejuures eraldiseisvad tegevused, vaid toetasid teineteist vastastikku. Mõistekirjete koostamine tõi esile terminitöö praktilised probleemid, protsessi reflekteerimine aga aitas mõista, miks teatud lahendusteni jõuti ja millised kaalutlused nende taga olid.

Käesoleva töö esimese tsükli kogemus viitab sellele, et psühhotrauma terminitöö ei ole pelgalt olemasolevatele mõistetele eestikeelsete vastete leidmine, vaid protsess, milles terminid, mõistepiirid ja kasutuskontekstid kujunevad vastastikusel seoses. Arendusuuringu iteratiivne loogika võimaldas neid seoseid töö käigus nähtavaks teha ning vajaduse korral varasemaid lahendusi ümber mõtestada. Selline lähenemine sobis valdkonda, kus terminoloogilised küsimused põimuvad sageli mõistesüsteemi ja kasutuskonteksti probleemidega.

Töö piirangud

Arendusuuringu iteratiivset protsessi ei olnud võimalik magistritöö raamides täies mahus ellu viia. Easterday et al. (2018) kirjeldatud mudel eeldab arenduslahenduse korduvat

loomist, rakendamist, hindamist ja ümbertöötamist, kuid käesolevas töös oli võimalik läbi viia üksnes esimene arendustsükkel. Töö käsitleb seetõttu alles kujunevat terminibaasi ning selle põhjal sõnastatud põhimõtteid ja metodoloogilisi tähelepanekuid. Terminibaasi päriseluline katsetamine ja sellel põhinevad järgmised muudatused jäävad komisjoni edasise töö osaks. Töö tulemusi tuleb seetõttu käsitleda eeskätt esimese arendustsükli käigus kujunenud lahenduste ja tähelepanekutena.

Teiseks oli käesoleva töö terminikorraldus olemuselt tõlkepõhine (Erelt, 2007) ning sisend tugines peamiselt valdkonna ekspertide igapäevakogemusele ehk küsimustiku vastustele ja terminikomisjoni ajurünnakule. Selline lähenemine võimaldas keskenduda terminitele ja mõistetele, mis on praktikute jaoks igapäevases töös olulised, kuid ei pruugi hõlmata kogu terminoloogiat, mis esineb teaduskirjanduses või erialastes käsitlustes. Teadusartiklite, õpikute ja muu erialakirjanduse süstemaatiline analüüs võimaliku täiendava sisendi allikana jäi käesoleva töö raamidest välja. Samas on terminoloogiatöö olemuselt pidevalt täpsustuv protsess ning terminivalikute ümberhindamine uue sisendi põhjal on kooskõlas Erelti (2007) kirjeldatud korrigeerimispõhimõttega.

Kolmas piirang puudutab andmekogumise valimit ja selle kujunemise viisi. Algst 33 väljavalitud eksperdist vastas küsimustikule viis ning pärast erialaliitudele ja konverentsile suunatud täiendavat jagamist veel kaheksa, kokku 13 vastajat. Madal esmane vastamismäär ja vajadus mitmekordsete pöördumiste järele viitab sellele, et eksperdid reageerivad sellisele andmekogumisele aeglaselt ja killustatult ning ekspertide kaasamine psühholoogia valdkonna terminitöös eeldab pikemat ajakava ja mitme kanali kombineerimist. Sisuliselt jäi saadud valim väikeseks ega võimalda teha üldistusi kogu valdkonna kohta. Valimist võisid jääda välja need spetsialistid, kelle jaoks terminoloogilised probleemid ei ole igapäevatoos nähtavad või kellel on kujunenud isikliku kasutuspraktika kaudu lahendused. See võib mõjutada nii esile toodud terminikandidaate kui ka seda, milliseid nähtusi üldse terminoloogiliste probleemidena tajutakse. Ka komisjoni seitsmeliikmeline koosseis peegeldas eelkõige traumatöö kogemusega praktikute vaatenurka, seega teiste seotud kasutajagruppide panus käesolevas töös jäi piiratuks.

Neljäs piirang puudutab klientide vaate puudumist andmekogumises. Kuigi töö teoreetiline osa käsitles terminivaliku võimalikku mõju inimese enesetajule ja sellele, kuidas teised teda tajuvad, ei küsitud käesolevas töös klientide ega patsientide vaadet psühhotrauma terminoloogiale ega pakutud eestikeelsetele vastetele. Käesolev töö keskendus esmajoones mõistesüsteemi ja terminoloogiliste lahenduste kujundamisele ekspertide tasandil. See

tähendab, et küsimus terminite tegelikust vastuvõetavusest ja mõjust eri kasutajarühmade jaoks jääb edasiste töösüklike ja võimalike kasutajauuringute teemaks.

Viiendaks tuleb arvestada autori kahekordse rolli mõju. Autor osales ühtaegu nii terminikomisjoni liikme kui ka protsessi analüüsijana, seega sisaldavad küsimustiku vastuste kodeerimine, komisjoni arutelude vahendamine ja teiste terminibaaside kattumiste analüüs paratamatult autori tõlgenduslikke valikuid. Käesoleva töö raames ei kasutatud eraldi teist kodeerijat ega muid analüüsi võrdlemise mehhanisme. Töö läbipaistvust on püütud toetada andmestiku, mõistekirjete ja komisjoni töö dokumenteerimisega lisades, kuid analüüsi lõplik struktuur ja kategooriate kujunemine jäid siiski autori kujundada. Sama piirang puudutab ka teiste terminibaaside kattumiste analüüsi, mis tugines avalikult kättesaadavate materjalide võrdlemisele ega sisaldanud veel koostööd paralleelselt töötavate komisjonidega.

Soovitused edasiseks terminitööks

Käesoleva töö esimese tsükli põhjal saab sõnastada nii terminitöö üldisemaid põhimõtteid kui ka soovitusi, mis tulenevad psühholoogia valdkonna eripäradest.

Üldisemad soovitused terminitööks

Esiteks, lähtuge mõistest, mitte sõnast. Käesoleva töö käigus ilmnes, et esmapilgul terminoloogilise probleemina näiv küsimus võib tegelikult tuleneda mõistepiiride ebaselgusest, nagu selgus terminite *flashback* ja *intrusion* puhul. Ereli (2007) ning Tavasti ja Taukari (2013) kirjeldatud mõistepõhise lähenemise väärtus ei ole seega üksnes teoreetiline: ilma mõistepiire selgitamata võivad terminoloogilised probleemid jääda ekslikult sõnastuse tasandile.

Teiseks, jätkke terminitöös ruumi varasemate lahenduste ümberhindamiseks. Käesoleva töö kogemus näitas, et terminoloogilise probleemi tegelik olemus võib selguda alles arutelude ja võrdluste käigus. Seetõttu on terminitöös oluline, et varasemate etappide juurde oleks võimalik tagasi pöörduda ja lahendusi uue teadmise valguses ümber hinnata.

Kolmandaks, käsitlege sünonüümiat teadlikult, mitte tingimata probleemina. Töö käigus leidis praktilist kinnitust Mereste (2000) seisukoht, et sünonüümia ei ole oskuskeeles sama probleemne kui mitmetähenduslikkus. Mitme paralleelse vaste lubamine koos kasutuskonteksti selgitamisega võib mõnel juhul olla otstarbekam kui ühe vaste ainuvõimalikuks pidamine.

Neljandaks, hoidke paralleelselt töötavate terminikomisjonidega kontakti. Kattumiste avastamine alles pärast mõistekirjete avaldamist muudab hilisema ühtlustamise märksa keerulisemaks. Ereli (2007) kirjeldatud põhimõte, mille järgi peaks termin sobituma

laiemasse eesti oskuskeelde, eeldab praktikas komisjonidevahelist suhtlust ja teadlikkust paralleelsest tööst.

Psühholoogia valdkonna eripäradest lähtuvad soovitused

Esiteks, arvestage terminivalikul ka keelelist tundlikkust. Erinevalt enamikust valdkondadest mõjutavad psühholoogia terminid otseselt nii inimeste enesetaju kui ka seda, kuidas teised neid tajuvad (Corrigan & Rao, 2012; Granello & Gibbs, 2016). Seetõttu ei saa terminite valikut taandada üksnes mõistelisele täpsusele ja keelelisele sobivusele. Käesoleva töö käigus ilmnes, et mõnel juhul võib olla otstarbekas pakkuda paralleelvasteid (nt *ohver* ja *kannatanu*), mis võimaldavad kasutajal valida oma kontekstile sobiva variandi ja vähendada võimalikku stigmatiseerivat mõju.

Teiseks, kaasake järgmistes töösüklites ka nende inimeste vaade, kelle kogemust terminid kirjeldavad. Psühholoogia valdkonna terminite mõju ei avaldu ainult ekspertide ringis, vaid ka selles, kuidas inimesed neid mõistavad ja enda kogemusega seostavad. Selle perspektiivi kaasamiseks võivad sobida fookusgrupid, terminite kasutamise jälgimine kliinilises praktikas või koostöö patsientide ja kogemusgruppide esindusorganisatsioonidega, kes puutuvad nende terminite kasutusega vahetult kokku.

Kolmandaks, eristage terminite erialatähendus teadlikult nende argikasutusest. Mitmed psühhotrauma valdkonna kesksed mõisted (*trauma, triggering, resilience, grief*) on samaaegselt laialt kasutusel ka argikeeles, kus nende tähendus võib erialakasutusest märgatavalt erineda. Seetõttu ei saa terminite argitähendust lihtsalt kõrvale jätta, vaid tuleb aidata kasutajal mõista, millises tähenduses terminit valdkonnas kasutatakse. Käesoleva töö mõistekirjetes täidavad seda rolli definitsioonid ja kasutusnäited, mille abil piiritletakse termini erialatähendus ja eristatakse seda argikasutusest.

Neljandaks, arvestage võimalusega, et sama termin võib erinevates teoreetilistes raamistikes kanda erinevat tähendust. Norcrossi ja Goldfriedi (2019) hinnangul on psühhoterapias kasutusel üle 400 eristatava lähenemise ning mõistete sisu ei pruugi koolkondade vahel täielikult kattuda. Mõnel juhul võib seetõttu olla vajalik lisada mõistekirjesse märges termini teoreetilise tausta või kasutuskonteksti kohta. See aitab vältida olukorda, kus sama terminit tõlgendatakse eri raamistikes erinevalt, kuigi kasutatakse sama eestikeelset vastet.

Viiendaks, kavandage terminibaasi regulaarne ülevaatamine. Psühholoogia mõisted ei ole püsivad, vaid nende tähendus võib aja jooksul laieneda ja muutuda. Haslami ja McGrathi (2020) analüüs näitab, et trauma mõiste tähendus on viimase saja aasta jooksul laienenud

neljal eri teljel. Seetõttu ei saa psühholoogia valdkonna terminitööd käsitleda ühekordse ülesandena, vaid see eeldab terminibaasi regulaarset ülevaatamist ja täiendamist. Ka käesoleva töö raames loodud terminibaas vajab tõenäoliselt edaspidi kohandamist, kui mõistete kasutus muutub nii erialakirjanduses kui ka avalikus diskursuses.

Tänuõnad

Soovin siiralt tänada oma juhendajat Kaia Kastepõld-Tõrsi, kelle initsiatiivil sai alguse käesoleva töö keskmes olev psühhotrauma terminoloogia arendamine ning kelle pühendumus traumavaldkonnale on andnud sellele tööle nii suuna kui ka hoo. Tänan ka psühhotrauma terminikomisjoni liikmeid sisukate arutelude ning terminibaasi kujundamisse panustatud aja ja teadmiste eest. Samuti tänan kõiki eksperte ja spetsialiste, kes panustasid töösse küsimustikule vastamise, terminikandidaatide jagamise ja terminibaasile tagasiside andmise kaudu.

Kasutatud kirjandus

- Anthropic. (2026). *Claude* (Opus 4.7) [Suur keelemudel]. <https://claude.ai/>
- Boylan, M. (2021). Trauma informed practices in education and social justice: Towards a critical orientation. *International Journal of School Social Work*, 6(1), Article 4. <https://doi.org/10.4148/2161-4148.1071>
- Brown, A. L. (1992). Design experiments: Theoretical and methodological challenges in creating complex interventions in classroom settings. *The Journal of the Learning Sciences*, 2(2), 141–178. https://doi.org/10.1207/s15327809jls0202_2
- Callard, F., & Fitzgerald, D. (2015). *Rethinking interdisciplinarity across the social sciences and neurosciences*. Palgrave Macmillan.
- Claudius, M., Shino, E. N., Job, S., Hofmann, D., & Thalmayer, A. G. (2022). Still standing inside: A local idiom related to trauma among Namibian speakers of Khoekhoegowab. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), Article 14323. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114323>
- Collins, A. (1992). Toward a design science of education. In E. Scanlon & T. O'Shea (Eds.), *New directions in educational technology* (pp. 15–22). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-642-77750-9_2
- Corrigan, P. W. (2000). Mental health stigma as social attribution: Implications for research methods and attitude change. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(1), 48–67. <https://doi.org/10.1093/clipsy.7.1.48>
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464–469. <https://doi.org/10.1177/070674371205700804>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20.
- Crocker, A. F., & Smith, S. N. (2019). Person-first language: Are we practicing what we preach? *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 12, 125–129. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S140067>
- Deacon, B. J. (2013). The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. *Clinical Psychology Review*, 33(7), 846–861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.007>

- Easterday, M. W., Rees Lewis, D. G., & Gerber, E. M. (2018). The logic of design research. *Learning: Research and Practice*, 4(2), 131–160. <https://doi.org/10.1080/23735082.2017.1286367>
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Ehrkamp, P., Loyd, J., & Secor, A. (2021). Trauma as displacement: Observations from refugee resettlement. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003381181-13>
- Erelt, T. (2007). *Terminiõpetus*. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Gradus, J. L., & Galea, S. (2023). Moving from traumatic events to traumatic experiences in the study of traumatic psychopathology. *American Journal of Epidemiology*, 192(10), 1609–1612. <https://doi.org/10.1093/aje/kwad126>
- Granello, D. H., & Gibbs, T. A. (2016). The power of language and labels: "The mentally ill" versus "people with mental illnesses." *Journal of Counseling & Development*, 94(1), 31–40. <https://doi.org/10.1002/jcad.12059>
- Haslam, N. (2016). Concept creep: Psychology's expanding concepts of harm and pathology. *Psychological Inquiry*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2016.1082418>
- Haslam, N., & McGrath, M. J. (2020). The creeping concept of trauma. *Social Research: An International Quarterly*, 87(3), 509–531.
- Hunt, P., & Karm, M. (2025). Arendusuuring. In M. Beilmann, S. Opermann, & D. Kutsar (Toim.), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/arendusuuring/>
- Kerig, P. K. (2023). Introduction to the special section: Developmental perspectives on trauma exposure and posttraumatic stress. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(2), 381–390. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00557-7>
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., de Girolamo, G., Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S., Lepine, J.-P., Levinson, D., ... Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health

- Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), Article 1353383.
<https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
- Kondrat, M. E. (2002). Actor-centered social work: Re-visioning "person-in-environment" through a critical theory lens. *Social Work*, 47(4), 435–448.
<https://doi.org/10.1093/sw/47.4.435>
- Krupnik, V. (2020). Trauma or drama: A predictive processing perspective on the continuum of stress. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1248.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01248>
- Kull, R. (2000). *Kirjakeel, oskuskeel, üldkeel*. Eesti Keele Sihtasutus.
- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2012). *Conducting educational design research*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315105642>
- Mereste, U. (2000). *Oskuskeel ja seaduste keeleline rüü: Artikleid ja lühiaurimusi*. Eesti Keele Sihtasutus.
- Miles, S. (2022). *From theory to action: Exploring process for trauma-informed approaches in design* [Magistritöö, University of Michigan].
- Miller, K. E., Jordans, M. J. D., Tol, W. A., & Galappatti, A. (2021). A call for greater conceptual clarity in the field of mental health and psychosocial support in humanitarian settings. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30, Article e5.
<https://doi.org/10.1017/S2045796020001110>
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). (2019). *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed.). Oxford University Press.
- O'Connor, C., Armour, C., & Joffe, H. (2023). Lay concepts of trauma in the United Kingdom: Content and predictors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 18(1), 115–120. <https://doi.org/10.1037/tra0001620>
- Olf, M., Hein, I., Amstadter, A. B., Armour, C., Skogbrott Birkeland, M., Bui, E., Cloitre, M., Ehlers, A., Ford, J. D., Greene, T., Hansen, M., Harnett, N. G., Kaminer, D., Lewis, C., Minelli, A., Niles, B., Nugent, N. R., Roberts, N., Price, M., ... Thoresen, S. (2025). The impact of trauma and how to intervene: A narrative review of psychotraumatology over the past 15 years. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), Article 2458406.
<https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2458406>
- OpenAI. (2026). *ChatGPT* [Suur keelemudel]. <https://chatgpt.com/>

- Plomp, T. (2013). Educational design research: An introduction. In T. Plomp & N. Nieveen (Eds.), *Educational design research – Part A: An introduction* (pp. 10–51). SLO – Netherlands Institute for Curriculum Development.
- Razavi, S. M., Haji Alizadeh, K., & Amirfakhraei, A. (2024). Psychometric evaluation of the Persian version of the Post-Traumatic Symptom Scale: Exploratory and confirmatory factor analysis. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 18(2).
<https://doi.org/10.5812/ijpbs-141873>
- Reeves, T. C. (2006). Design research from a technology perspective. In J. van den Akker, K. Gravemeijer, S. McKenney, & N. Nieveen (Eds.), *Educational design research* (pp. 52–66). Routledge.
- Tavast, A., & Taukar, M. (2013). *Mitmekeelne oskussuhtlus*. Valgus.
- van der Kolk, B. (2020). *Keha peab arvet: Aju, vaim ja keha traumast paranemisel*. Tänapäev. (Originaaltöö avaldatud 2014)
- Wang, F., & Hannafin, M. J. (2005). Design-based research and technology-enhanced learning environments. *Educational Technology Research and Development*, 53(4), 5–23. <https://doi.org/10.1007/BF02504682>
- Yehuda, R. (2002). Post-traumatic stress disorder. *The New England Journal of Medicine*, 346(2), 108–114. <https://doi.org/10.1056/NEJMra012941>
- Zoromba, M. A., Selim, A., Ibrahim, A. M., Elsehrawy, M. G., Alkubati, S. A., Abousoliman, A. D., & El-Gazar, H. E. (2024). Advancing trauma studies: A narrative literature review embracing a holistic perspective and critiquing traditional models. *Heliyon*, 10(16), Article e36257. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36257>

Töö koostamisel kasutati generatiivse tehisintellekti rakendusi (OpenAI ChatGPT ja Anthropic Claude) ideede arendamiseks, töö struktuuri täpsustamiseks, sõnastusvariantide arutamiseks ja töö mustanditele tagasiside küsimiseks. Lisaks kasutati rakendusi APA-7 vorminõuetele vastavuse kontrollimisel. Tehisintellekti ei kasutatud andmete analüüsimiseks, terminoloogiliste otsuste kujundamiseks ega töö sisuliste järelduste loomiseks. Kõik lõplikud valikud, tõlgendused ja järeldused tegi töö autor.

Lisa 1. Ekspertidele saadetud küsimustik

Küsimustik koosneb avatud vastustega küsimustest ning on mõeldud teie kogemuste ja tähelepanekute kogumiseks psühhotrauma valdkonna terminikasutuse kohta.

Kõigile küsimustele vastamine ei ole kohustuslik – palun vastake neile, mis kõnetavad või mille kohta on teil mõtteid jagada. Vastused võivad olla nii lühikesed märksõnad kui ka pikemad selgitused – kõik on oodatud ja väärtuslik.

Küsimustikku võib soovi korral **täita korduvalt** – kui pärast esmast vastamist meenub veel midagi olulist, siis olete teretulnud ka hiljem lisa saatma.

NB! Kui soovite küsimustiku pooleli jätta ja sellega hiljem jätkata, salvestage kindlasti eelnevalt oma vastused vajutades paremal üleval nurgas “jätkake hiljem”.

1) Milliseid ingliskeelseid termineid kasutate oma igapäevases töös, millele eesti keeles ei ole seni leidunud sobivat vastet? *(Palun võimalusel lisage ka näide või kontekst, kus te seda terminit kasutate.)*

2) Kas psühhotrauma valdkonnas on mõni eestikeelne termin, mis teie hinnangul ei ole sisult või kõlalt sobiv? *(Kui jah, siis palun tooge näiteid ja võimalusel pakkuge välja, milline võiks olla parem vaste.)*

3) Kas on termineid, mille tähendus või kasutus on teie kogemuse järgi valdkonnas ebaselge või segadust tekitav? *(Palun täpsustage, milles segadus seisneb ja kuidas seda oleks teie meelest võimalik ühtlustada.)*

4) Milliseid termineid või mõisteid on teil oma töös tihti vaja selgitada (nt klientidele, patsientidele, kolleegidele või üliõpilastele)? *(See võib viidata sellele, et mõiste pole keeleliselt läbipaistev või vajab täiendavat konteksti.)*

5) Kas psühhotrauma valdkonnas on mõni oluline mõiste või nähtus, mille kohta teie hinnangul eesti keeles termin üldse puudub? *(Kui meenub mõni, palun kirjeldage seda mõistet/nähtust või kasutuskonteksti.)*

6) Kas olete ise loonud või kohandanud mõnda terminit, mida kasutate oma töös, kuna sobiv vaste puudus? *(Kui jah, siis millist ja millises kontekstis?)*

7) Kui eelnevalt jäi midagi olulist katmata, saate lisada selle siia:

Palun sisestage oma meiliaadress, et saaksime vajadusel täpsustuste küsimiseks ühendust võtta

Aitäh panuse eest!

Lisa 2. Psühhotrauma terminibaasi mõistekirjed

Käesolev lisa sisaldab kõiki 27 mõistekirjet, mis valmisid terminikomisjoni töö esimese tsükli tulemusena. Iga kirje sisaldab eestikeelset ja ingliskeelset terminit, definitsiooni ja näitelauset koos allikaviidetega. Mõistekirjed on avalikult kättesaadavad ka Sõnaveebis. Tabel 1 annab terminite tähestikulise koondloetelu ingliskeelsete lähteterminite järgi ja võimaldab lugejal kiiresti leida vastava mõistekirje numברי. Tabelile järgnevad üksikasjalikud mõistekirjed, mis on esitatud sama numeratsiooni alusel.

Tabel 2

Mõistekirjete koondloetelu

Nr	EN termin	ET termin	Eelistatud kuju
1	<i>acute trauma, type I trauma</i>	akuutne trauma / I tüüpi trauma	I tüüpi trauma
2	<i>Adverse Childhood Experiences (ACE)</i>	kahjustavad lapsea kogemused	
3	<i>complex posttraumatic stress disorder (CPTSD)</i>	komplekstraumajärgne stressihäire	
4	<i>complex trauma, type II trauma</i>	komplekstrauma / II tüüpi trauma	II tüüpi trauma
5	<i>dissociation</i>	dissotsiatsioon	
6	<i>fawn reaction</i>	sobitu reaktsioon	
7	<i>fight reaction</i>	võitle reaktsioon	
8	<i>flashback</i>	mälusähvatus	
9	<i>flight reaction</i>	põgene reaktsioon	
10	<i>freeze reaction</i>	tardu reaktsioon	
11	<i>hypervigilance</i>	ülivalvsus	
12	<i>intrusion</i>	pealetükkiv mälestus	
13	<i>phase oriented treatment model</i>	faasipõhine sekkumise mudel	
14	<i>post-traumatic stress disorder (PTSD)</i>	traumajärgne stressihäire / traumajärgne stressihäire	traumajärgne stressihäire
15	<i>prolonged grief disorder</i>	pikaleveninud leinahäire	
16	<i>Psychological First Aid</i>	psühholoogiline esmaabi	
17	<i>psychological trauma</i>	psühholoogiline trauma	
18	<i>psychotraumatology</i>	psühhotraumatoloogia	
19	<i>retraumatization</i>	retraumatisatsioon / taastraumeeritus	taastraumeeritus
20	<i>secondary traumatic stress</i>	teisene traumaatiline stress / sekundaarne traumaatiline stress	teisene traumaatiline stress
21	<i>stress reaction</i>	stressreaktsioon	

Nr	EN termin	ET termin	Eelistatud kuju
22	<i>trauma therapy</i>	traumateraapia	
23	<i>trauma trigger</i>	trauma vallandaja	
24	<i>trauma-informed care</i>	traumateadlik lähenemine / traumad arvestav praktika	traumateadlik lähenemine
25	<i>trauma-pedagogy, trauma-informed pedagogy</i>	traumapedagoogika / traumateadlik lähenemine hariduses	
26	<i>traumatic event</i>	traumasündmus	
27	<i>victim</i>	ohver / kannatanu	

Märkus. Mõistekirjed on järjestatud ingliskeelse lähtetermini järgi. Veerg „Eelistatud kuju” näitab terminikomisjoni eelistatud eestikeelset kuju, kui mõistele on pakutud mitu varianti. Üksikasjalikud kirjed (definitsioonid, näitelaused, allikad) järgnevad tabelile.

Mõistekirjed

1. *acute trauma, type I trauma* – akuutne trauma / I tüüpi trauma

Eelistatud kuju. I tüüpi trauma

ET definitsioon. Ühekordne ja ajaliselt piiritletud traumaatiline sündmus, mis võib vahetult ja pikaajaliselt mõjutada inimese psühhosotsiaalset toimetulekut ja heaolu (Psühhotrauma terminikomisjon). I tüüpi traumad on näiteks liiklusõnnetus, kuriteo ohvriks langemine, loodusõnnetus, äkiline terviserike, lähedase ootamatu kaotus (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *I tüüpi trauma ehk akuutne trauma viitab ühekordsele kahjustavale sündmusele, näiteks õnnetusse sattumine või lähedase kaotus. See on enamasti ajas selgelt piiritletud ja võib aset leida nii lapse- kui ka täiskasvanueas, hõlmata nii sündmuse pealt nägemist kui ka ise selle kogemist (Kasekamp, 2022).*

EN definitsioon. A single event, sudden and unexpected, and includes high level of acute threat (Stefanovic et al., 2022).

EN näide. *Type I trauma is single traumatic events that are usually life threatening (e.g. motor vehicle accident), Thus, according to this theory, being in a car accident would not lead to a general hypothesis that "The world is a dangerous place". Rather, the hypothesis is specific and connected to cues that signal danger (e.g. cars) (Birkeland et al., 2022).*

2. *Adverse Childhood Experiences (ACE)* – kahjustavad lapsea kogemused

Välditav kuju. kahjustavad lapsea sündmused, kahjustavad lapsepõlve kogemused, negatiivsed lapsea kogemused

ET definitsioon. Riskimudel, mis kirjeldab enne täisealiseks saamist kogetud potentsiaalselt traumaatiliste sündmuste, nagu väärkohtlemise või hooletussejätmise kumulatiivset mõju ja

seoseid suurenenud tervise- ja arenguriskidega elu jooksul (Psühhotrauma terminikomisjon). Potentsiaalselt traumaatilise mõjuga sündmused, mis leiavad aset enne inimese täisealiseks saamist ning mis hõlmavad eeskätt väärkohtlemist, hooletussejätmist ja kasvamist keskkonnas, kus esineb sõltuvusainete tarvitamist, vaimse tervise probleeme, perevägivalda ja vanemate lahutust või vanglas viibimist (Felitti et al., 1998).

ET näide. *Kahjustavate lapsepõlvkogemuste uuringut võib pidada suurimaks tervishoiualaseks uuringuks, mis kunagi tehtud (Koos teadlikuks).*

Hea teada (ET). Mudeli töötasid välja 1990ndate keskpaigas Vincet Felitti ja Robert Anda koostöös Kaiser Permanente ja Ameerika Ühendriikide Haiguste Tõrje ja Ennetamise Keskusega (CDC).

EN definitsioon. Potentially traumatic events occurring before age 18, including experiences of abuse, neglect, and household dysfunction such as parental separation, substance abuse, mental illness, domestic violence, or incarceration of a household member (Felitti et al., 1998).

EN näide. *ACE – acronym for Adverse Childhood Experiences. Adverse childhood experiences can have lasting effects on health and well-being in childhood and life opportunities (such as education and job potential) well into adulthood (CDC).*

3. complex posttraumatic stress disorder (CPTSD) – komplekstraumajärgne stressihäire

ET definitsioon. Vaimse tervise häiritus psüühikahäire tasemel, mis kujuneb pärast kokkupuudet ühe või mitmete äärmiselt ähvardavate või hirmutavate, enamasti kauakestvate või korduvate sündmustega, millest on raske või võimatu põgeneda (nt piinamine, orjastamine, genotsiid, pikaajaline perevägivald, korduv seksuaalne või kehaline väärkohtlemine lapsepõlves) (RHK11; Psühhotrauma terminikomisjon).

Hea teada (ET). Häiret iseloomustavad traumajärgse stressihäire kriteeriumid ja lisaks tõsised ja püsivad tunde kontrolli raskused; isiku uskumus, et ta on alaväärne, murtud, väärtusetu ja sellega kaasnevad traumaatilise sündmusega seotud häbi-, süü- või läbikukkumistunne; ning raskused suhete loomisel ja hoidmisel ning läheduse kogemisel (RHK11). Soovitame kasutada lühendit KTSH või kompleks-TSH (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN definitsioon. A disorder that may develop following exposure to an event or series of events of an extremely threatening or horrific nature, most commonly prolonged or repetitive events from which escape is difficult or impossible (e.g. torture, slavery, genocide

campaigns, prolonged domestic violence, repeated childhood sexual or physical abuse) (RHK11).

EN näide. *Complex post-traumatic stress disorder (CPTSD) has been recognised by clinicians working within the field for many years, notably since 1992 (Herman, 1992) (UKPTS).*

Hea teada (EN). It is characterised by diagnostic requirements for PTSD and in addition, by severe and persistent problems in affect regulation; beliefs about oneself as diminished, defeated or worthless, accompanied by feelings of shame, guilt or failure related to the traumatic event; and difficulties in sustaining relationships and in feeling close to others (RHK11).

4. complex trauma, type II trauma – komplekstrauma / II tüüpi trauma

Eelistatud kuju. II tüüpi trauma

ET definitsioon. Korduvad või kestvad traumaatilised sündmused, mis sageli leiavad aset suhetes või keskkonnas, mis eelduse kohaselt peaks olema turvaline (Wellman Psychology).

II tüüpi traumat seostakse selliste traumaatiliste kogemustega, mis juhtuvad lähisuhete kontekstis nagu lapse-lapsevanema ja abikaasade vahelistes suhetes, mistõttu on need kogemused eriti suure mõjuga inimese identiteedile, maailmavaatele ja suhtemustritele (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *II tüüpi trauma ehk komplekstrauma viitab aga kahjustavatele sündmustele, mis on ajas korduvad või kestvad, näiteks väärkohtlemine või hooletussejätmine (Cook et al., 2003; Kasekamp, 2022).*

EN definitsioon. Repeated or prolonged exposure to traumatic experiences, often within relationships or environments where one should feel safe. This type of trauma is frequently associated with childhood abuse, neglect, or domestic violence (Wellman Psychology).

EN näide. *Type II trauma, also known as complex trauma, arises from prolonged exposure to highly stressful situations. Unlike Type I trauma, which is linked to a single incident, Type II trauma involves continuous or repeated stress, such as enduring long-term abuse, chronic neglect, or living in a war-torn region (RAI Counseling).*

Hea teada (EN). Type 2 trauma, however, involves repeated experiences over an extended period of time that may give the impression that the world is actually not kind or safe. According to the predictive processing perspective, this leads to biased information processing that is generally biased towards threatening hypotheses, rather than the very specific hypothesis seen with type 1 trauma (Birkeland et al., 2022).

5. *dissociation* – dissotsiatsioon

ET definitsioon. Trauma või kõrge stressiga seotud psüühiline kaitseseisund, mille puhul terviklik tajukogemus iseendast, ajast ja ruumist ajutiselt muutub sellisel, et tuntakse end iseendast või ümbritsevast eraldatuna (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Dissotsiatsiooni all on mõeldud kogemusi, kus mõtted, emotsioone, motoorset aktiivsust, taju, mälu ja identiteeditunnet ei töödelda üheks tervikuks, vaid on funktsionaalselt üksteisest eraldatud ning mõnel juhul kättesaamatud teadvusele ning tahtlikule meenutamisele (Talivätig, 2015).*

Hea teada (ET). Traumajärgne dissotsiatsioon on dimensionaalne nähtus sisaldades erineva intensiivsuse ja kestusega reaktsioone (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN definitsioon. A defense mechanism in which conflicting impulses are kept apart or threatening ideas and feelings are separated from the rest of the psyche (APA Psychology Dictionary).

EN näide. *We elaborate and extend an evolving transdiagnostic and transtheoretical perspective on dissociation that features multiple potential moderators and mediators and pathways to dissociative conditions (Lynn et al., 2022).*

6. *fawn reaction* – sobitu reaktsioon

ET definitsioon. Üks stressreaktsioonidest, mis väljendub teistele meeldida püüdmises eesmärgiga vältida konflikti või suuremat kahju (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Sekundaarne reaktsioon traumaolukorras (kiindumussuhte-põhine), kui võitle, põgene või tardu reaktsioon ei ole olnud tõhus ja oht püsib või on korduv (Kastepõld-Tõrs, 2025).*

EN definitsioon. Body's stress response to try to please someone to avoid conflict (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN näide. *Walker describes fawning as „a response to a threat by becoming more appealing to the threat," a mirroring or merging with others' desires or expectations in order to diffuse conflict and find safety (Clayton, 2023).*

7. *fight reaction* – võitle reaktsioon

ET definitsioon. Üks stressreaktsioonidest, mis väljendub ohule vastu astumises.

ET näide. *Inimesed, kellel on ärevus, hakkavad mõnikord ümbritsevast keskkonnast ohte otsima ja nad on valvsad iga stiimuli osas, mida nad ümbruses märkavad ning see käivitab kehas võitle-või-põgene reaktsiooni (MinuDoc).*

EN definitsioon. Body's stress response of facing any perceived threat aggressively or actively.

EN näide. *When your body feels that it is in danger and believes you can overpower the threat, you'll respond in fight mode. Your brain releases signals to your body, preparing it for the physical demands of fighting (Taylor, 2024).*

8. flashback – mälusähvatus

ET definitsioon. Tahtmatu, intensiivne sensoorne või emotsionaalne taaskogemise reaktsioon, mis on seotud varasema traumaga (Psühhotrauma terminikomisjon; Anderson, 2024). Üks traumajärgse stressihäire (TSH) ja kompleks-traumajärgse stressihäire (K-TSH) sümptomitest.

ET näide. *Loodetavasti on praegu toimuv geopoliitilise trauma mälusähvatus ja uute põlvkondade traumeerimine siiski vaid ühe vanas ideoloogias kujunenud ning selle nüüdisajal kapitali akumulatsiooni, rahvusluse ja „õige“ usuga sidunud isevalitseja viimane ohe, mitte uue ja pikalt kestva destabiliseeritud ajaloopeatüki algus (Tsapov, 2022).*

Hea teada (ET). Kätkeb tahtmatuid sensoorseid tajuelamusi, nt kujutisi, helisid, lõhnu, maitseid, kehalisi aistinguid, mõtteid, mille kaudu trauma tundub justkui siin ja praegu (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN definitsioon. Spontaneous, vivid, sensory, usually visual, or emotional re-experiences associated with past severe trauma (Psühhotrauma terminikomisjon; Anderson, 2024).

EN näide. *Some people may experience flashbacks as visual images, such as seeing the traumatic event play out in their mind's eye. Others may experience flashbacks as sounds, smells, or other sensations that are associated with the trauma. These flashbacks can be so vivid and realistic that the person may have trouble distinguishing them from reality (PTSDUK).*

9. flight reaction – põgene reaktsioon

ET definitsioon. Üks stressreaktsioonidest, mis väljendub püüdes ohust eemalduda (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Kui tajume ohtu, siis aktiveerub sümpaatiline närvisüsteem ja käivituvad automaatsed reaktsioonid nagu „võitle!“ või „põgene!“ (Pilper, 2023).*

EN definitsioon. Body's stress response to urge to run from danger (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN näide. *If your body believes you cannot overcome the danger but can avoid it by running away, you'll respond in flight mode. A surge of hormones, like adrenaline, give your body the stamina to run from danger longer than you typically could (Taylor, 2024).*

10. freeze reaction – tardu reaktsioon

ET definitsioon. Üks stressreaktsioonidest, mis väljendub võimetuses liikuda või tegutseda ohu suhtes.

ET näide. *Kui lapsel on sensoorne üle-vastuvõtlikkus, siis on ta tundlikum sensoorsele stimulatsioonile kui enamus inimesi. Tema keha tunneb liiga kergesti või liiga intensiivselt. Seetõttu võib tal tekkida võitle-põgene-tardu reaktsioon, mis väljendub teistsugusena ning võib-olla isegi keerulises käitumises teatud keskkondades ning tegevustes (McCaskill, 2022).*

EN definitsioon. Body's stress response in the form of inability to move or act against a threat.

EN näide. *This stress response causes you to feel stuck in place. This response happens when your body doesn't think you can fight or flight (Taylor, 2024).*

11. hypervigilance – ülivalvsus

ET definitsioon. Ebatavaliselt suurenenud erksuse seisund, mille puhul inimene on eriti tundlik ähvardavate või potentsiaalselt ohtlike stiimulite suhtes (APA Psychology Dictionary). Üks traumajärgse stressihäire (TSH) ja kompleks-traumajärgse stressihäire (K-TSH) sümptomitest (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Lapsepõlves korduvalt halvasti või ebasobivalt koheldud iseloomustab ülivalvsus, teiste meeleoludele häälestumine ja ebatavaliselt äge püüd taibata teiste isegi sõnastamata soove ning kavatsusi (Sütt, 2023).*

EN definitsioon. A state of abnormally heightened alertness, particularly to threatening or potentially dangerous stiimuli (APA Psychology Dictionary).

EN näide. *Hypervigilance can be a frightening and frustrating emotional state that makes you feel stressed and fearful in many situations (PTSDUK).*

Hea teada (EN). Hypervigilance involves increased attentional scanning of the environment to facilitate the detection of possible threats (Wang et al., 2024).

12. intrusion – pealetükkiv mälestus

ET definitsioon. Tahtmatud, soovimatud ja korduvad mälestused traumast, mis esinevad traumakogemusega seotud mõtete, kujutluste, aistingutena (Psühhotrauma terminikomisjon). Üks traumajärgse stressihäire (TSH) ja kompleks-traumajärgse stressihäire (K-TSH) sümptomitest.

ET näide. *Diagnoosimiseks peab inimesel esinema pealetükkivad, korduvad meenutused sündmusest, selle ilmumine unenägudes või kujutluses (Vasar, 1993; Pärtel, 2021).*

EN definitsioon. Involuntary, unwanted, and recurring memories of a traumatic event in the form of the mental images, sounds, or smells related to the trauma.

EN näide. *Intrusion symptoms are unwelcome, they are a way of the past forcing itself into the present. They invade your mind and body unbidden, and steal power away from you, making it essentially impossible to enjoy the moment (McDonald, 2023).*

13. phase oriented treatment model – faasipõhine sekkumise mudel

ET definitsioon. Kolmeosaline taastumismudel traumateraapias, mis pakub struktureeritud lähenemist, samm-sammulist meetodit, traumajärgse taastumise keerukusega toimetulekuks, rõhutades kliendi turvalisust ja autonoomiat (Psühhotrauma terminikomisjon; Herman, 1992).

ET näide. *UKPTS (2017) ravijuhisele toetudes kirjeldatakse faasipõhist sekkumist lähemalt. Faase on kokku kolm, need võivad omavahel kattuda ning esineda tsüklites, juhul kui patsiendil on vaja naaseda mõne eelmise faasi juurde (Tamm, 2019).*

EN definitsioon. The three-stage recovery model in trauma therapy, providing a structured approach, a step-by-step method, to navigate the complexity of trauma recovery, emphasising the client's safety and autonomy (Herman, 1992; Psühhotrauma terminikomisjon).

Phase-oriented treatment models are based on the clinical experience that many survivors of severe childhood abuse require an initial (sometimes lengthy) period of developing fundamental skills including maintaining supportive relationships, developing self-care strategies, coping with symptomatology, improving functioning, and establishing some basic positive self-identity as a prerequisite for active work on memories of traumatic events. Most phase-oriented treatment models consist of three phases: (1) establishing safety, stabilization, control of symptoms, and overall improvement in ego functioning; (2) confronting, working through, and integrating traumatic memories, and (3) continued integration, rehabilitation, and personal growth (Chu, 2011).

EN näide. *The three-stage recovery model introduced by Judith Herman is a central framework in trauma therapy, providing a structured approach to understanding and guiding recovery. This model offers therapists a step-by-step method to navigate the complexity of trauma recovery, emphasising the client's safety and autonomy (Counselling Tutor).*

14. post traumatic stress disorder (PTSD) – traumajärgne stressihäire / traumajärgne stressihäire

Eelistatud kuju. traumajärgne stressihäire

Välditav kuju. posttraumatiline stressihäire

ET definitsioon. Vaimse tervise häiritus psüühikahäire tasemel, mis kujuneb pärast kokkupuudet ühe või mitmete äärmiselt ähvardavate või hirmutavate sündmustega (RHK11; Psühhotrauma terminikomisjon). Kasutatakse lühendit TSH.

ET näide. *Andmete analüüsil ilmnes, et uuritud kontingendil diagnoositi raske trauma järel psüühikahäireid 40% võrra sagedamini, võrreldes traumaeelse perioodiga. Sagedasemad häired olid alkoholi ning narkootikumide tarvitamine, korduvad depressiivsed häired, traumajärgne stressihäire (Evans et al., 2018; Eesti Arst).*

Hea teada (ET). Traumaatilise sündmusega kokkupuude võib, aga ei pruugi viia TSH kujunemiseni.

EN definitsioon. Disorder which develops following exposure to an extremely threatening or horrific event or series of events (RHK11). PTSD.

EN näide. *Posttraumatic stress disorder (PTSD) does not describe the full range of reactions to traumatic events; there will be many children and young people who are 'traumatised' by events, but their particular difficulties will not fulfil the criteria for PTSD (UK Trauma Council).*

Hea teada (EN). Disorder is characterised by re-experiencing the traumatic event or events in the present in the form of vivid intrusive memories, flashbacks, or nightmares; avoidance of thoughts and memories of the event or events, or avoidance of activities, situations, or people reminiscent of the event(s); and persistent perceptions of heightened current threat, for example as indicated by hypervigilance or an enhanced startle reaction to stimuli such as unexpected noises (RHK11).

15. prolonged grief disorder – pikaleveninud leinahäire

ET definitsioon. Vaimse tervise häiritus psüühikahäire tasemel, mis väljendub olulise lähedase surma järgselt püsima jäänud ja kõikehõlmava leinareaktsioonina, mida iseloomustab igatsus lahkunu järele või püsiv hõivatus leinast (RHK11; Psühhotrauma terminikomisjon).

Hea teada (ET). Häirega kaasneb tugev emotsionaalne valu (nt kurbus; süütunne; viha; eitamine; süüdistamine; raskused surmaga leppimisel; tunne, et inimene on kaotanud osa endast; võimetus kogeda positiivset meeleolu; tundetuimus; raskused sotsiaalses või muus tegevuses osalemise) (RHK11).

EN definitsioon. Mental health disorder, which is persistent and pervasive grief response following the death of a significant other close to the bereaved, and is characterised by

longing for the deceased or persistent preoccupation with the deceased (RHK11; Psühhotrauma terminikomisjon).

16. Psychological First Aid – psühholoogiline esmaabi

ET definitsioon. Traumeeriva sündmuse ajal ja vahetult selle järgselt toimetuleku toetamine eesmärgiga leevendada sündmusest tingitud häiritust ning soodustada lühi- ja pikaajalist kohastumuslikku toimetulekut (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Psühholoogiline esmaabi on mõeldud kaasnimise toetamiseks kriisiolukordades, nagu näiteks lähedase kaotus, erinevad õnnetus- ja katastroofijuhtumid, sõjaline konflikt (Päästeamet).*

Hea teada (ET). Psühholoogiline esmaabi on spetsiifiline kriisivaldkonna termin märgistamaks sekkumist vahetult traumaatilise kogemuse järgsel perioodil, seda ei tohiks segamini ajada levinud vaimse tervise esmaabi terminiga, mis hõlmab laiemat vaimse tervise alase toe pakkumist (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN definitsioon. An evidence-informed method to help people in the immediate aftermath of crises or emergencies with the aim to first stabilize, then mitigate acute distress and finally facilitate access to continued care (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN näide. *"Psychological first aid" was first introduced conceptually in the mid-Twentieth Century; in the post-9/11 era, psychological first aid has emerged as a mainstay for early psychological intervention with survivors of disasters and extreme events (Schultz & Forbes, 2013).*

Hea teada (EN). First-order intervention that seeks to address the immediate crisis situation and provide immediate relief, possibly to a wide range of individuals (James & Gilliland, 2017).

17. psychological trauma – psühholoogiline trauma

Mööndav kuju. trauma

ET definitsioon. Mis tahes häiriv kogemus, mille tulemuseks on märkimisväärne hirm, abitus, dissotsiatsioon, segadus või muud häirivad tunded, mis on piisavalt intensiivsed, et avaldada pikaajalist negatiivset mõju inimese toimimisele, sh enesetundele, hoiakutele ja käitumisele, hõlmates nii inimkäitumisest (nt vägistamine, sõda, õnnetused) kui ka loodusnähtustest (nt maavärinad) põhjustatud sündmusi ning pannes sageli proovile inimese arusaama maailmast kui õiglasest, turvalisest ja etteaimatavast kohast (APA psühholoogia sõnastik).

ET näide. *Psühholoogilises mõttes on traumeerivaks peetud sellist olukorda või sündmust, mis ületab inimese kohanemisvõime piirid ja kahjustab tema psüühilist tervikuhust. Alljärgnevalt viidatakse traumale mitte ainult kui traumeerivale sündmusele, vaid pigem inimese subjektiivsele reageeringule, kus on arvesse võetud tema traumaeelne (täiskasvanul) või kujunemisjärgus (lapsel) isiksuse struktuur. Lihtsustatult võib öelda, et trauma on minevikus traumaatilise juhtumi jälg olevikus (Riis, 2012).*

EN definitsioon. Any disturbing experience that results in significant fear, helplessness, dissociation, confusion, or other disruptive feelings intense enough to have a long-lasting negative effect on a person's attitudes, behavior, and other aspects of functioning, including those caused by human behavior (e.g., rape, war, industrial accidents) as well as by nature (e.g., earthquakes) and often challenging an individual's view of the world as a just, safe, and predictable place (APA Dictionary of Psychology).

EN näide. *Trauma as an individual's subjective (personal) experience of an objective event or condition which overwhelms the individual's ability to integrate or cope with the experience perceived as a threat to life, bodily integrity, or caregivers (Crisis, Trauma and Disaster). Trauma results from an event, series of events, or set of circumstances that is experienced by an individual as physically or emotionally harmful or threatening and that has lasting adverse effects on the individual's functioning and physical, social, emotional, or spiritual well-being (SAMHSA).*

18. psychotraumatology – psühhotraumatoloogia

Välditav kuju. psühhotraumaatika

ET definitsioon. Teadusharu, mis tegeleb tugeva vaimse ja emotsionaalse stressi ning füüsiliste vigastuste tagajärjel tekkiva psühholoogilise trauma uurimise ning hindamise ja raviga (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Saatekülaline on traumaterapeut Maire Riis. Ta ise ütleb, et see oli juhus, mis tõi tema teele inimesi ja olukordi, nii et ta IT valdkonna rohkem kui 30 aastat tagasi psühhotraumatoloogia vastu vahetas (Kajalood).*

EN definitsioon. The evaluation and treatment of psychological trauma in individuals or groups affected by severe mental or emotional stress or physical injury (Merriam-Webster sõnastik).

EN näide. *Psychotraumatology is an essential interdisciplinary field dedicated to understanding the profound effects of psychological trauma on individuals, families, and communities. Through evidence-based research and clinical insights, it explores how*

traumatic experiences shape mental, emotional, and physical well-being—empowering survivors with pathways to healing, resilience, and renewed strength (ACRS).

19. retraumatization – retraumatisatsioon / taastraumeeritus

Eelistatud kuju. taastraumeeritus

ET definitsioon. Trauma tõttu tekkinud stressireaktsioonide taaskogemine, kui puututakse kokku mõne sarnase olukorra või traumavallandajaga (SAMHSA).

ET näide. *Pidev retraumatisatsioon tekitab kognitiivsete võimete langust, meeleoluhäireid ja muud häiritust (Padzerka jt., 2021; Kinks, 2023).*

Hea teada (ET). Kogetav reaktsioon seostub mitteteadlikult algse traumaga, äratades häirivaid mälestusi ja reaktsioone algsest traumakogemusest, mistõttu käesolevat olukorda tajutakse ohtliku või hirmutavana, isegi kui see objektiivselt nii ei ole (Psühhotrauma terminikomisjon). Taastraumeerimine ei pruugi olla taasohvristamine (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN definitsioon. Reliving stress reactions experienced as a result of a traumatic event when faced with a new, similar incident (SAMHSA).

EN näide. *Although the exposure may not be inherently traumatic but may only carry reminders of the original traumatic event or relationship, retraumatization typically refers to the reemergence of symptoms previously experienced as a result of the trauma (Alexander, 2012).*

20. secondary traumatic stress – teisene traumaatiline stress / sekundaarne traumaatiline stress

Eelistatud kuju. teisene traumaatiline stress

ET definitsioon. Teise inimese traumaatilise kogemusega kokkupuutumisel kujunev stressireaktsioon, mille tunnused sarnanevad traumajärgse stressihäire sümptomitega (Psühhotrauma terminikomisjon). Sekundaarne traumaatiline stress on enam käsitletud kui professionaalse abistamise kontekstis tekkiv reaktsioon sellele, kui puututakse kokku oma töös traumeeritud inimeste ja nende kogemustega (vaimse tervise spetsialistid, sotsiaaltöötajad jt), sealhulgas ka füüsiliste traumadega (näiteks kirurgid, politseinikud jt) (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Sekundaarse traumaatilise stressi tekkepõhjuseks on kokkupuude traumeeriva kogemusega seotud informatsiooniga ja soov aidata ohvrit või vähendada tema kannatusi (Figley & Beder, 2012; Kaaver, 2019).*

EN definitsioon. A trauma-related stress reactions and symptoms, mimicking those of posttraumatic stress disorder, resulting from exposure to another individual's traumatic experiences rather than from exposure directly to a traumatic event (Psühhotrauma terminikomisjon; Figley, 1995).

EN näide. *STS refers to when a person experiences similar symptoms after secondary exposure to a traumatic event. As such, many types of professionals, such as doctors, service workers, and emergency workers, are vulnerable to developing this type of stress (Morales-Brown & Juby, 2024).*

Hea teada (EN). Literature often uses the terms „secondary trauma," „compassion fatigue," and „vicarious traumatization" interchangeably. Although compassion fatigue and secondary trauma refer to similar physical, psychological, and cognitive changes and symptoms that behavioral health workers may encounter when they work specifically with clients who have histories of trauma, vicarious trauma usually refers more explicitly to specific cognitive changes, such as in worldview and sense of self (Newell & MacNeil, 2010; SAMHSA).

21. stress reaction – stressreaktsioon

ET definitsioon. Traumasündmuse kogemisel närvisüsteemi automaatne viis ohuga toimetulemiseks (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Stressi mõjud on nii kehalised, emotsionaalsed kui puudutavad ka meie mõttemaailma või maailmapilti laiemalt. Kuigi osa stressireaktsioonidest on bioloogilise aluspõhjaga, nii geenide kui varaste kogemuste põhjustatud, saab igauks õppida stressiga paremini toime tulema (Peaasi.ee).*

EN definitsioon. Physiological and behavioral changes in response to exposure to stressors which reflect how human body will react to danger and which aim is to decrease, end, or evade danger and return to a calm, relaxed state (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN näide. *A stress reaction is the body's automatic response to demanding or hazardous situations, initiated by the brain through the release of stress hormones like epinephrine and cortisol, leading to physical changes such as increased heart rate and muscle tension to prepare for a fight-or-flight response (Can et al., 2019).*

22. trauma therapy – traumateraapia

ET definitsioon. Psühhoteraapia mudel või meetod, mida rakendatakse traumajärgse häirituse leevendamiseks (Psühhotrauma terminikomisjon). Traumateraapia ei ole iseenesest spetsiifiline psühhoteraapia liik ega meetod, vaid on pigem koondnimetus neile psühhoteraapia meetoditele ja mudelitele, mille sihiks on psühholoogilise trauma mõjudega

toimetulek (Psühhotrauma terminikomisjon). Traumateraapia rakendatakse näiteks EMDR-i, trauma-keskset KKT, eksponeerimise põhiseid sekkumisi, kujutluses reskriptimist, mentaliseerimise põhiseid sekkumisi jne (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Traumateraapia on pikemaajaline teraapia, mis keskendub traumaatiliste kogemuste, nagu kuritarvitamine, vägivald, sõda või muud šokeerivad sündmused, töötlemisele. Traumateraapias uuritakse ja töödeldakse seda, kuidas minevikusündmused on mõjutanud inimese emotsioone, mõtteid ja käitumist (Heaolu Keskus OÜ).*

EN definitsioon. A type of mental health treatment specifically focused on addressing the emotional, psychological, and physical effects of trauma.

EN näide. *Trauma therapy can help you cope with trauma, whether it's caused by a one-time event or an ongoing or long-lasting situation (Cupta, 2025).*

23. trauma trigger – trauma vallandaja

ET definitsioon. Stiimul, mis meenutab varasemat traumat, aktiveerides sellega seotud emotsionaalseid, kehalisi ja sensoorseid reaktsioone (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Kas tegemist on käitumisega, mis tuleneb trauma vallandajatest ja/või kõrgest stressitasemest, vahest hüperstressist, või on see peamiselt õpitud ellujäämiskäitumine, mida põhjustab ebakindlus või mis on vajalik millegi saavutamiseks? (Schippers, 2021).*

Hea teada (ET). Traumavallandajaks võivad olla aistingud (helid, lõhnad, puudutused, visuaalid), kohad, olukorrad, teised inimesed jne (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN definitsioon. An event or sensory experience that reminds an individual of a past traumatic incident, often leading to the reliving of that trauma through flashbacks (Butts, 2025).

EN näide. *As such, if something reminds you of the trauma (a trigger), the facts of what happened, the emotions associated with the trauma and the sensations touch, taste, sound, vision, movement, and smell can be presented by the mind in the form of flashbacks – as if they are happening right now (PTSDUK).*

24. trauma-informed care – traumateadlik lähenemine / traumat arvestav praktika

Eelistatud kuju. traumateadlik lähenemine

ET definitsioon. Raamistik, mille kohaselt teenuspakkuja (spetsialist, organisatsioon, süsteem) teadvustab trauma laiaulatuslikku mõju, tunneb ära trauma ilminguid ning reageerib neile, loimides trauma-alaseid teadmisi asutuse igapäevatöösse ja praktikatesse, püüdes vältida korduvat traumeerimist (Psühhotrauma terminikomisjon; SAMHSA).

ET näide. *Traumateadlik lähenemine haridusasutuses keskendub laste traumakogemuste mõistmisele ja nende toetamisele õpikeskkonnas (Rajaleidja).*

EN definitsioon. A program, organization, or system that is trauma-informed realizes the widespread impact of trauma and understands potential paths for recovery; recognizes the signs and symptoms of trauma in clients, families, staff, and others involved with the system; and responds by fully integrating knowledge about trauma into policies, procedures, and practices, and seeks to actively resist re-traumatization (SAMHSA).

EN näide. *Trauma-Informed Care understands and considers the pervasive nature of trauma and promotes environments of healing and recovery rather than practices and services that may inadvertently re-traumatize (Buffalo Center for Social Research).*

25. trauma-pedagogy, trauma-informed pedagogy – traumapedagoogika / traumateadlik lähenemine hariduses

ET definitsioon. Laste ja noorte kasvatamist ja õpetamist käsitlev pedagoogika haru, mis võtab arvesse psühholoogilise trauma mõju inimese arengule ja toimetulekule ning kujundab õppe- ja kasvatustöö meetodeid vastavalt (Psühhotrauma terminikomisjon). Võib sisaldada elemente nagu turvalisuse loomine, eneseregulatsiooni toetamine (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Traumapedagoogika, mille põhiväärtus on inimlikkus, sobib suurepäraselt nii traumataustaga kui ka kõigi teiste laste juhendamiseks (Saidlo, 2024).*

EN definitsioon. A field whose aim is to provide good educational care and support to young people who have been exposed to high levels of stress in their past and who suffer greatly from this in their current experiences and behavior (Bausum et al., 2023).

EN näide. *Schools and educators can play a unique role in helping children overcome these traumatic experiences by employing trauma-informed pedagogy in the classroom (Reddig & VanLone, 2022).*

26. traumatic event – traumasündmus

ET definitsioon. Elusündmus, mis on ootamatu, intensiivne, kujutab endast inimesele tõsist füüsilist või emotsionaalset ohtu ning ületab inimese käesoleva toimetulekusuutlikkuse (Psühhotrauma terminikomisjon).

ET näide. *Traumaatilise sündmuse järgselt satub inimene kriisi, mis koosneb erinevatest etappidest ja kus vajadused ning toimetuleku protsessid on erinevad. Traumaatilise sündmuse järgselt on sageli kadunud turvalisus ja kahanenud usk eluga toime tulla (Haamer, K.).*

Hea teada (ET). Mainitud oht ei pruugi olla otsene ega isegi objektiivne, traumeerivalt võib mõjuda ka sündmus, mida inimene tajub subjektiivselt ohtlikuna või mis juhtub kellegi teisega (Psühhotrauma terminikomisjon).

EN definitsioon. A single event, a series of events, and/or a chronic condition (e.g., childhood neglect, domestic violence), which can affect individuals, families, groups, communities, specific cultures, and generations and generally overwhelms an individual's or community's resources to cope and frequently produces a sense of fear, vulnerability, and helplessness (SAMHSA).

EN näide. *Trauma events are extraordinary, not because they occur rarely, but rather because they overwhelm the ordinary human adaptations to life and because they overwhelm the ordinary system of care that gives people a sense of control, connection and meaning (Herman, J. L.).*

27. victim – ohver / kannatanu

ET definitsioon. Isik, kes on teise isiku vägivaldse, diskrimineeriva, ahistava või ründava käitumise sihtmärk; või kes on kogunud õnnetust või loodusõnnetust (APA Psychology Dictionary).

ET näide. *Trauma ohver või tunnistaja võib käituda väga erinevalt sellest, kuidas ta käitus enne traumaatilist sündmust (Kannatanute sensitiivne kohtlemine).*

EN definitsioon. An individual who is the target of another person's violent, discriminatory, harassing, or assaultive behaviors. An individual who has experienced an accident or natural disaster (APA Psychology Dictionary).

EN näide. *An "ideal victim" is someone who is most easily recognised as a legitimate victim. For example, a rape victim is typically seen as a physically weak, morally irreproachable individual attacked by a suspicious-looking stranger, fights back, reports immediately and shows visible distress (Watts, 2024).*

Lisa 3. Kogutud terminikandidaatide loetelu ja staatus

Käesolev lisa sisaldab koondloetelu kõikidest terminikandidaatidest, mis koguti psühhotrauma terminibaasi loomise mõistmise etapis (Easterday et al., 2018). Terminid pärinevad kahest allikast: valdkonna ekspertidele saadetud küsimustikust ja terminikomisjoni kohtumistel peetud ajurünnakutest.

Terminid on esitatud kahes eraldi tabelis. Tabelis 2 on ingliskeelsed lähteterminid ehk mõisted, millele ekspertide hinnangul puudub sobiv eestikeelne vaste või mille olemasolev vaste on kohmakas, ebaselge või kasutatakse paralleelselt mitut varianti. Nende puhul oli terminitöö ülesanne leida või luua eestikeelne vaste ja koostada definitsioonid. Tabelis 3 on eestikeelsed terminid, mis on eesti keeles juba kasutusel, kuid vajavad kontseptuaalset täpsustust või sidumist ingliskeelse vastega.

Tabel 3

Ingliskeelsed lähteterminid

EN termin	ET pakutud vaste(d)	Arv	Probleemitüüp	Staatus	Põhjendus/märkus
<i>abuse</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>abuser</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>Adverse Childhood Experiences</i>			puuduv vaste	terminibaasis	
<i>allostatic load</i>				edasiseks tööks	
<i>arousal</i>			puuduv vaste	välja jäetud	Iseseisva terminina liiga üldine (käsitletakse termineid <i>hyperarousal</i> / <i>hypoarousal</i>)
<i>attachment cry</i>				edasiseks tööks	
<i>bereavement</i>	lein		puuduv vaste, tähendus ebaselge	edasiseks tööks	(Ekspert tõstas eristuse <i>grief</i> vs <i>bereavement</i> , mida eesti keeles pole)
<i>body therapy</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>bonding</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>brain zap</i>			puuduv vaste	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (farmakoteraapia)
<i>breath therapy, therapeutic</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	

EN termin	ET pakutud vaste(d)	Arv	Probleemitüüp	Staat	Põhjendus/märkus
<i>breathing</i>					
<i>coping mechanisms</i>			ebaselge vaste	edasiseks tööks	
<i>CPTSD</i>				terminibaasis	
<i>deprescribing</i>			puuduv vaste	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (farmakoteraapia)
<i>desensitization therapies</i>			tähendus ebaselge	edasiseks tööks	
<i>developmental trauma</i>	arengutrauma		puuduv vaste	edasiseks tööks	(Küsimustikus märgiti vaste puuduvaks; eestikeelne vaste „arengutrauma” pakuti hiljem terminikomisjoni ajurünnakus)
<i>dissociation</i>	dissotsiatsioon	3	vajab selgitamist, ebaselge vaste	terminibaasis	(Seotud terminiga „dissotsieeruma”)
<i>distress</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>EMDR therapy</i>	silmaliigutuste või koputamise teraapia	2	puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>emotional attunement</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>emotional overwhelm</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	(Seotud terminitega <i>overwhelmed</i> ja <i>overwhelming</i>)
<i>fawn</i>				terminibaasis	
<i>fight</i>				terminibaasis	
<i>flashback</i>	kujutluses taaskogemine; pealetükkivad mõtted, pealetükkivad mõtted, pealetükkivad mõtted ja tunded, pealetükkivad mälestused; taaskujutus, taaskogemine; mälusähvatus	9	kohmakas vaste, vajab selgitamist, puuduv vaste, tähendus ebaselge	terminibaasis	
<i>flight</i>				terminibaasis	
<i>freeze</i>				terminibaasis	
<i>gaslighting</i>	sohutamine; gaasikeerajad		tähendus ebaselge	edasiseks tööks	

EN termin	ET pakutud vaste(d)	Arv	Probleemitüüp	Staatuse	Põhjendus/märkus
<i>grief</i>	lein		puuduv vaste, tähendus ebaselge	edasiseks tööks	(Ekspert tõstatab eristuse <i>grief</i> vs <i>bereavement</i> , mida eesti keeles pole)
<i>grounding</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>hotspot</i>			kohmakas vaste, tähendus ebaselge	edasiseks tööks	
<i>hyperarousal</i>				edasiseks tööks	
<i>hypervigilance</i>				terminibaasis	
<i>hypoarousal</i>				edasiseks tööks	
<i>interpersonal relationship</i>			puuduv vaste	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse, liiga üldine (Ekspert küsimustikus: “ei ole otseselt trauma sõnavara ja samas oluline lähenemine traumatöös”)
<i>intrusions</i>	pealetükkivad kujutlused, intrusioonid	2	puuduv vaste, vajab selgitamist	terminibaasis	
<i>memory repression</i>				edasiseks tööks	
<i>memory suppression</i>				edasiseks tööks	
<i>mindfulness</i>			puuduv vaste	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse
<i>moral injury</i>				edasiseks tööks	
<i>neglect</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>off-label</i>			puuduv vaste	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (farmakoteraapia)
<i>overwhelmed</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	(Seotud terminitega <i>overwhelming</i> ja <i>emotional overwhelm</i>)
<i>overwhelming</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	(Seotud terminitega <i>overwhelmed</i> ja <i>emotional</i>)

EN termin	ET pakutud vaste(d)	Arv	Probleemitüüp	Staatust	Põhjendus/märkus
<i>phase-based therapy</i>				terminibaasis	<i>overwhelm</i>) Terminibaasis <i>phase oriented treatment model</i>
<i>polyvagal theory</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>posttraumatic growth</i>	traumajärgne kasv/areng		kohmakas vaste, tähendus ebaselge	edasiseks tööks	
<i>prolonged grief disorder</i>				terminibaasis	
<i>psycho-traumatology</i>				terminibaasis	
<i>PTSD</i>				terminibaasis	
<i>relational trauma</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>rescripting</i>	kujutluses ümberkirjutamine		kohmakas vaste	edasiseks tööks	
<i>resilience</i>	säilenõtkus	4	puuduv vaste, ebaselge vaste, vajab selgitamist	edasiseks tööks	
<i>retraumatization</i>				terminibaasis	
<i>secondary trauma</i>				terminibaasis	Terminibaasis <i>secondary traumatic stress</i>
<i>somatic symptoms</i>				välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (üldine kliiniline mõiste)
<i>somatic therapy</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>stabilization</i>				edasiseks tööks	
<i>stress response</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>substance abuse</i>	mõnuainete tarvitamine, psühhoaktiivsete ainete tarvitamine		vajab selgitamist	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (sõltuvusravi)
<i>survivor</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	(Ekspert nimetas eraldi variante: <i>trauma survivor, sexual abuse survivor</i>)
<i>TDCS</i>			vajab selgitamist	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna

EN termin	ET pakutud vaste(d)	Arv	Probleemitüüp	Staat	Põhjendus/märkus
<i>trauma</i>		3	tähendus ebaselge, vajab selgitamist	terminibaasis	terminoloogiasse (neurostimulatsiooni-meetod) Terminibaasis <i>psychological trauma</i>
<i>trauma memory</i>	traumamälu		tähendus ebaselge	edasiseks tööks	(Inglisekeelne termin pakuti terminikomisjoni ajurünnakus; eestikeelset mainiti küsimustikus kui terminit, mille tähendus on ebaselge, sest tõlgitakse nii mälu kui mälestus ja sageli valesti)
<i>trauma pedagogy</i>				terminibaasis	(Sünonüüm: traumateadlik lähenemine hariduses)
<i>trauma responsive</i>				edasiseks tööks	
<i>trauma-informed</i>	trauma-informeeritud		vajab selgitamist	terminibaasis	Inglisekeelne termin pakuti terminikomisjoni ajurünnakus; eestikeelset mainiti küsimustikus kui terminit, mis vajab selgitamist. Terminibaasis kirje "traumateadlik lähenemine / traumat arvestav praktika"
<i>trauma-sensitive</i>				edasiseks tööks	
<i>traumatic experience</i>	traumaatiline kogemus (ei sobi), traumakogemus, traumareaktsioon, traumeeriv kogemus	2	kohmakas vaste, tähendus ebaselge	edasiseks tööks	
<i>traumatization</i>				edasiseks tööks	
<i>trigger</i>			puuduv vaste	terminibaasis	
<i>triggering</i>			puuduv vaste	edasiseks tööks	
<i>vicarious trauma</i>				edasiseks tööks	
<i>victim</i>				terminibaasis	
<i>victimization</i>				edasiseks tööks	

Märkus. Veerg „Arv” näitab, mitu korda terminit küsimustikus mainiti; tühi lahter tähendab ühte mainimist või ajurünnakust pärit kandidaati. Probleemitüüpide kategooriaid on selgitatud meetodi peatükis. Staatus „terminibaasis” tähendab, et terminile on käesolevas magistritöös loodud terminibaasi mõistekirje; „edasiseks tööks” tähistab kandidaate, mis jäävad terminikomisjoni järgmisesse töötüklisse; „välja jäetud” tähistab kandidaate, mis jäeti komisjoni aruteludes terminibaasist välja.

Tabel 4*Eestikeelsed terminid*

ET termin	Arv	Probleemitüüp	Staatus	Põhjendus/märkus
(psühho)traumateadlik spetsialist		vajab selgitamist	edasiseks tööks	
ajalooline trauma			edasiseks tööks	
depersonalisatsioon		vajab selgitamist	edasiseks tööks	
depressioon		tähendus ebaselge, vajab selgitamist	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (üldpsühhiaatria)
derealisatsioon		vajab selgitamist	edasiseks tööks	
dissotsieeruma		kohmakas vaste	edasiseks tööks	(Seotud terminiga “dissotsiatsioon”)
eksponeerimine		vajab selgitamist	edasiseks tööks	
etniline trauma			edasiseks tööks	
holistlik (tervik-, samaaegne)		puuduv vaste	välja jäetud	Iseseisva terminina liiga üldine
I tüüpi trauma			terminibaasis	(Sünonüüm: akuutne trauma)
II tüüpi trauma			terminibaasis	(Sünonüüm: komplekstrauma)
kehamälu			edasiseks tööks	
kiindumussuhte trauma			edasiseks tööks	
kognitiivne, kognitiivsus		vajab selgitamist	välja jäetud	Iseseisva terminina liiga üldine
komplekstrauma	3	vajab selgitamist	terminibaasis	(Sünonüüm: II tüüpi trauma)
kriis		vajab selgitamist	edasiseks tööks	(Kattuvus kriisinõustamise terminibaasiga)
kriisinõustamine			edasiseks tööks	(Kattuvus kriisinõustamise terminibaasiga)
kriisireaktsioon			edasiseks tööks	
kultuuriline trauma			edasiseks tööks	
läbipõlemine		tähendus ebaselge, vajab selgitamist	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (töötervishoid)

ET termin	Arv	Probleemitüüp	Staatus	Põhjendus/märkus
meditsiiniline trauma			edasiseks tööks	
preverbaalne trauma			edasiseks tööks	
psühholoogiline esmaabi			terminibaasis	
psühhoteraapia		vajab selgitamist	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (üldine teraapiamõiste)
põlvkondadeülene trauma			edasiseks tööks	
ressursi installeerimine/loomine		puuduv vaste	edasiseks tööks	
suitsiidsus, suitsidaalsus		tähendus ebaselge	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (üldpsühhiaatria)
sünnitusega seotud trauma			edasiseks tööks	
tegevusteraapia		vajab selgitamist	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (eraldi teraapiameetod)
toimepanija			edasiseks tööks	
toksiline stress			edasiseks tööks	
tolerantsiaken, taluvusaken			edasiseks tööks	
traumaatiline stress			edasiseks tööks	
traumajärgne stressreaktsioon		vajab selgitamist	terminibaasis	Terminibaasis “stressreaktsioon”
traumareaktsioon			edasiseks tööks	
traumasündmus			terminibaasis	
traumateadlikkus		tähendus ebaselge	terminibaasis	Terminibaasis “traumateadlik lähenemine, traumad arvestav praktika”
traumateraapia			terminibaasis	
traumatöö			edasiseks tööks	
traumatöötlus			edasiseks tööks	
vegetatiivne hüpermobilisatsioon		kohmakas vaste	välja jäetud	Mõiste on terminibaasis kaetud teiste, täpsemate terminitega (<i>hyperarousal, fight/flight, stress response</i>)
ärevus		vajab selgitamist	välja jäetud	Ei kuulu psühhotrauma valdkonna terminoloogiasse (üldpsühhiaatria)

Märkus. Veerg „Arv” näitab, mitu korda terminit küsimustikus mainiti; tühi lahter tähendab ühte mainimist või ajurünnakust pärit kandidaati. Vt Tabel 2 märkust staatuse väärtuste selgituse kohta.

Litsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Triin Peek,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Psühhotrauma eestikeelse terminibaasi loomine: arendusuuring,

mille juhendaja on Kaia Kastepõld-Tõrs,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Triin Peek

11.05.2026